- Eliminați ipocrizia și perfidia din propriul comportament
- Umanizați relațiile interpersonale cu semenii
- Rezolvați problemele vieții prin decizii pertinente
- Cultivați arta seducției în iubirea autentică

25.000 lei

Teste psihologice de autoevaluare

Teste psihologice de autoevaluare



Dr. Gheorghe Arădăvoaice
Dr. Ștefan Popescu

Cunoaste-te pe tine însuți și vei cunoaste lumea

Redactor: Nicolae Năstase
Tehnoredactare computerizată: Cristina Antonescu
Coperta: Ion Năstase

ISBN 973-9241-82-4

Cuprins

Cuvânt către cititori 4
I. Testați-vă procesele memoriei 6
II. Verificați-vă capacitatea memoriei de a reține instrucțiuni 12
III. Evaluați-vă disponibilitățile pentru matematică 16
IV. Identificați-vă calitățile atenției 24
V. Determinați-vă abilitatea de urmărire vizuală 30
VI. Verificați-vă comutativitatea atenției 39
VII. Sunteți inventiv vizual-perceptiv? 43
VIII. Sunteți un om cu fixitate funcțională sau cu flexibilitate mentală? 60
IX. Aflați cum oscilează forțele dumneavoastră psihofizice într-un ciclu astronomic de 24 ore 65
X. Vă descurcați în labirint? 73
XI. Sunteți perspicace? 79
XII. Ați văzut bine cu adevărat? 88
XIII. Sunteți încrezător în forțele proprii? 93
XIV. Sunteți isteț? 105
XV. Aflați dacă sunteți manipulat 112
XVI. Cât de sugestibil sunteți? 126
XVII. Reușiți să umanizați relațiile interpersonale? 134
XVIII. Participați la realizarea coeziunii grupului din care faceți parte? 137
XIX. Sunt deciziile dumneavoastră corecte și rapide? ...141
XX. Mai în glumă, mai în serios: sunteți o persoană machiavellică? 154
XXI. Investigați-vă însușirile temperamentale 161
XXII. Analizați-vă trăsăturile personalității 178
XXIII. Apreciați-vă caracteristicile expresive ale personalității 194
XXIV. Dacă dragoste nu e, nimic nu e. Sunteți un îndrăgostit? 201

Cuvânt către cititori

Psihologia este una din științele fără de care, în condițiile contemporane sunt de neconceput demersurile pentru o reală și eficientă optimizare a personalității umane. Ea facilitează satisfacerea necesității imperioase de cunoaștere a sinelui și a altora, a structurilor psihice a particularităților de vârstă și individuale. ***Nu poți stăpâni decât ceea ce cunoști.*** Accesul la identificarea propriului profil de personalitate, la înțelegerea profundă a dinamicii vieții psihice permite să ne dirijăm și să dezvoltăm conștient ființa noastră în întreaga ei complexitate biopsihosocială. Cunoașterea sinelui nu reprezintă o preocupare aleatoare sau facultativă ci una firească, am spune de specialitate și uz profesional direct. **Epictet** recomanda cunoașterea de sine ca pe un mijloc de adaptare realistă a puterii proprii la cerințele naturii și ale semenilor. Cunoașterea implică măsurare, evaluare și apreciere. ***Autoevaluarea personalității este un dialog cu sine care ne permite înțelegerea exigențelor vieții, a obligațiilor față de societate și posibilitatea de a le îndeplini.*** În fiecare persoană sălășluiesc atât trăsături de personalitate pozitive cât și negative. Este interesant și util să stabilim pe care dintre acestea le posedăm prevalent și, în final, să obținem o corectă autoevaluare a personalității, o autentică „oglindă" a ființei noastre psihice. Se poate considera că gradul eficienței omului în activitățile desfășurate depind și de măsura în care reușește să se aprecieze corect, de imaginea pe care și-o formează despre sine. Sinele determină coerență și continuitate în derularea vieții individuale, funcționează ca integrator, organizator și evaluator al comportamentelor proprii și permanent se construiește și reconstruiește.

Omul aflat într-o continuă dezvoltare și împlinire rămâne valoros dacă nu se angrenează în competiții dincolo de puterile sale și dacă descoperă în ce măsură este capabil să se depășească.

Cartea de față își propune să prezinte succint și într-o formă accesibilă cunoștințe de psihometrie din psihologia contemporană în legătură directă cu situațiile frecvent întâlnite în viață. Ea se adresează tuturor celor care doresc să se autocunoască și să-și evalueze obiectiv posibilitățile intelectuale și morale și să-și perfecționeze condiția umană. Din multitudinea de modalități de realizare a autocunoașterii a fost aleasă metoda testelor psihologice deoarece acestea sunt instrumente comode, care pot oferi într-un timp scurt o evaluare suficient de exactă a nivelului de dezvoltare a unor însușiri și trăsături psihice. Sunt prezentate în acest sens variate teste care prin autoadministrare pot sonda universul psihologic al personalității individuale. Testele propuse se referă la cele trei componente principale ale sinelui, respectiv fizic, spiritual și social. Fiecare test este devansat de o scurtă informare privind problematica fenomenului psihic considerat și astfel să ușureze înțelegerea rezultatelor obținute. Sunt oferite totodată, instrucțiuni accesibile în legătură cu modurile de corectare, cotare și interpretare a rezultatelor.

Autocunoașterea autentică capabilă să exprime compatibilitatea dintre imaginea pe care o avem despre propria persoană și ceea ce suntem în fapt trebuie să fie realistă, efectuată cu sinceritate, fără reticențe sau atenuări, să aibă un caracter periodic și, mai ales, să fie constructivă, legată de soluționarea problemelor cu care ne confruntăm în viață. *Numai în acest fel ne vom cunoaște potențele reale și vom acționa eficient în diverse situații.*

Autorii.

„Fiecare își învinovățește memoria; nimeni judecata."

Fr. de La Rochefoucauld

I. Testați-vă procesele memoriei

Observații și constatări clinice sistematice efectuate timp îndelungat în clinicile de boli somatice și neuropsihice ne-au arătat că disfuncțiile și tulburările psihocorporale de o anumită intensitate și persistență se reflectă în plan comportamental prin trei manifestări psihice majore: instabilități ale atenției cu dificultăți de concentrare, diminuarea capacităților memoriei și reacții afective disproporționate în raport cu incitațiile exterioare. Orice inferioritate mentală atrage pe o alta. Dacă particularitățile atenției discutate în alt capitol prezintă anumite insuficiențe sau scăderi, acestea au tendința de a se repercuta deseori nefavorabil asupra proceselor memoriei. Ați observat? La o banală stare gripală cu febră și catar, dincolo de trăirea de rău cauzată de boală, sunteți mai neatent, iar memoria este puțin productivă. Nu se recomandă depunerea de eforturi susținute fizice și psihice într-o astfel de situație, dar faptul este neîndoielnic, atenția precară naște o memorie modestă, constatare întâlnită și în variate situații de viață. Observația menționată este importantă deoarece memoria este un proces psihic fundamental. Practic nu există viață psihică autentică fără memorie. Ea constituie piatra unghiulară a tuturor celorlalte procese psihice, mijlocindu-le și acumulând rezultatele lor. Procesul memorie în ansamblul său este alcătuit din trei subprocese, succesiv desfășurate și puternic interdependente: **memorarea** (achiziția); **reținerea**, (conservarea, păstrarea), **actualizarea** (recunoașterea și reproducerea). Global și sumar definită memoria reprezintă o persistență

sau o retrăire a trecutului. Sub raportul conținutului memoria se clasifică în termenii celorlalte procese psihice distingându-se următoarele forme: **senzorială** (memorie vizuală, auditivă, tactilă, gustativă); **afectivă** (memoria emoțiilor, a sentimentelor, a afectelor trăite); **motorie** (memoria mișcărilor, a stărilor posturale).

O chestiune concretă cu urmări practice evidente: ce memorăm mai bine, cu mai multă ușurință, deci cu eficiență în toate componentele memoriei? S-au efectuau în această privință o multitudine de cercetări științifice profilându-se, în principal următoarele concluzii: sunt reținute mai bine lucrurile care ne privesc în mod direct; se memorează mai bine agreabilul decât dezagreabilul; faptele care sunt în concordanță cu atitudinile și convingerile noastre; ceea ce este esențial, important pentru ființa și viața noastră. În revers, sunt uitate cu preponderență situațiile neesențiale, lipsite de importanță sau indiferente pentru noi, noțiunile sau evenimentele greu de înțeles, rău structurate, prost prezentate, încâlcite sau dezmembrate. Un profesor care predă informațiile disciplinei sale într-o coerență discutabilă, fără patos sau convingere, nu va cultiva astfel memoria elevilor săi. Asemănător se spune că o carte prost scrisă este prost citită și prost memorată. Memoria este importantă pentru ființa noastră dar, atenție, nu întotdeauna este pe deplin fidelă, ne poate juca „feste" nu întotdeauna plăcute.

Există o legătură între memorie și inteligență? Întrebarea nu este retorică deoarece memoria furnizează materialul faptic acțiunilor intelectuale, fiind liantul care unește coerent multitudinea componentelor inteligenței. Un om cu inteligență strălucitoare are necesarmente și o memorie de excepție? Și reversul: memoria bună se asociază logic cu inteligența bună? La ambele întrebări răspunsurile nu sunt pe deplin afirmative. Întâlnim deseori subiecți inteligenți care n-au memorie deosebită, dar o suplinesc prin capacități superioare intelectual-aptitudinale. Nu este recomandabil divorțul dintre inteligență și memorie. Un om cu o inteligență medie dar cu o mare experiență de viață sau profesională, deci cu o bună memorie poate adesea să rezolve

probleme profesionale mai bine decât aceia cu inteligență superioară, dar cu o experiență redusă. În acest context, dar într-un alt plan ne amintim aforismul: *„Eroarea tinereții: credința că inteligența poate înlocui experiența; eroarea vârstnicului: credința că experiența este un substitut pentru inteligență."*

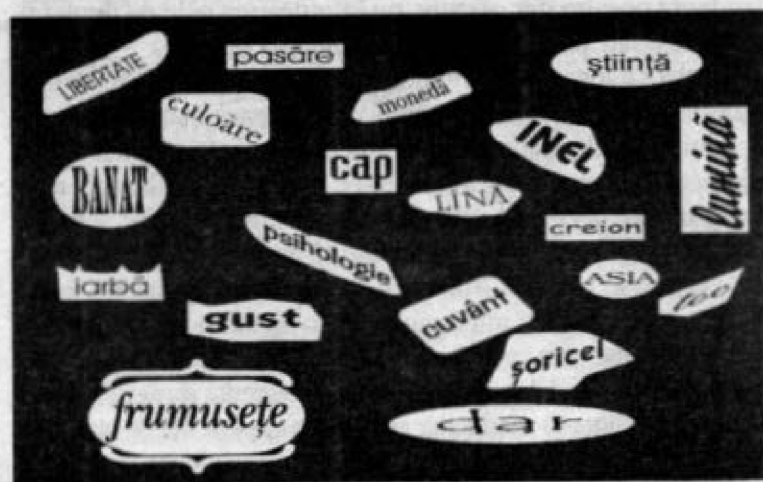
Prezentăm în continuare câteva teste de memorie care sondează memoria de scurtă durată, bazată pe fenomenele de retenție vizuală și auditivă.

Testul nr. 1

Testul de memorie pe care îl prezentăm este alcătuit din două părți.

Partea întâia

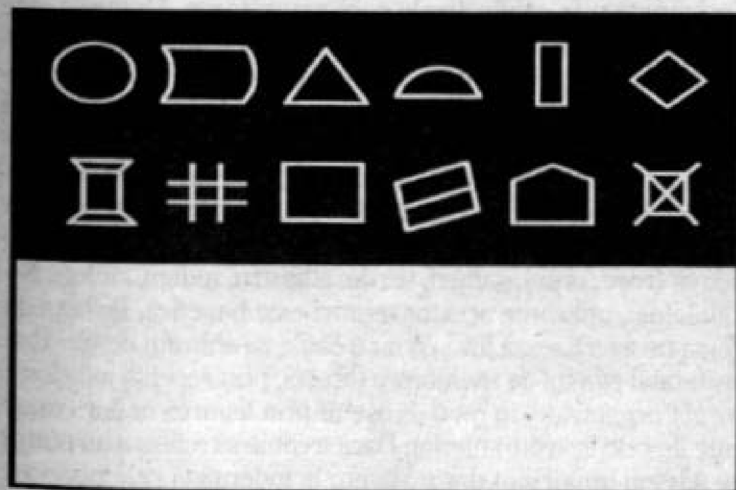
Conținut și instrucțiuni. Proba constă în 20 de cuvinte ce desemnează obiecte, fenomene, stări etc., încadrate în spații de dimensiuni și forme diferite, scrise cu litere aldine, cursive sau de tipar, pe un fond negru. Aveți sarcina să le citiți și să le memorați în răstimpul a două minute. La terminarea lecturării acoperiți „afișele" și notați în spațiile punctate cuvintele pe care le-ați memorat.



1.	11. ....
2.	12. ....
3.	13. ....
4.	14. ....
5.	15. ....
6.	16. ....
7.	17. ....
8.	18. ....
9.	19. ....
10.	20. ....

Partea a doua

Conținut și instrucțiuni. Testul constă dintr-un dreptunghi împărțit în două. În partea superioară, pe un fond negru sunt desenate mai multe figuri geometrice. Parcurgeți-le și memorați-le. Aveți la dispoziție două minute. Acoperiți cu mâna sau cu o foaie de hârtie netransparentă zona figurilor geometrice. Desenați în secțiunea inferioară, albă, a dreptunghiului, indiferent cu ce obiect de scris figurile geometrice memorate.



CORECTARE ŞI INTERPRETARE. Acordaţi câte un punct pentru fiecare răspuns corect. Adunaţi rezultatele obţinute la cele două părţi ale testului şi raportaţi-le la tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
23 - 32	Foarte bine
19 - 22	Bine
16 - 18	Mediu
0 - 15	Slab

Este evidentă relaţia directă dintre scorurile obţinute la cele două părţi ale testului şi calităţile memoriei dumneavoastră. Se afirmă despre memorie că este un proces psihic ce se dezvoltă pe parcursul vieţii, în ontogeneză, în diferite situaţii de viaţă, major şi hotărâtor însă în condiţiile învăţământului, ale proceselor instructiv-educative. Nivelul şi forţa memoriei sunt apreciate sub aspectul diferitelor ei calităţi: **rapiditatea memorării; trăinicia păstrării celor memorate; exactitatea reproducerii; promptitudinea reactualizărilor**. O memorie bună şi foarte bună reuneşte în proporţii echilibrate calităţile menţionate. În cazul testului prezentat rezultate obţinute vă permit încadrarea în patru categorii desemnate prin calificativele corespunzătoare. Memoria este un proces perfectibil, performanţele ei pot fi îmbunătăţite indiferent de nivelul de la care se pleacă. Există tehnici şi procedee mnemotehnice care dezvoltă şi optimizează desfăşurarea proceselor memoriei. Tehnicile mnemotehnice constau în structurări inteligibile ale unor elemente disparate, în succesiuni ideatice cu legături logice. Aşa de pildă, literele cuvântului rogvaiv exprimă primele litere ale culorilor care alcătuiesc spectrul luminos (roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo, violet). Neîndoielnic, utilizarea acestor tehnici este benefică. Psihopedagogia ne avertizează însă că nu trebuie să abuzăm de ele. Este preferabil efortul de memorare directă, prin repetiţii judicios şi corect organizate, în mod deosebit prin legarea noilor cunoştinţe de cele însuşite anterior. Dacă trebuie să reţinem un număr de telefon important dar nu avem la îndemână cele necesare

consemnării lui, apelăm desigur la memorie, dar pentru a fi siguri că îl vom reproduce corect atunci când este necesar, recurgem la memorarea logică, la cunoştinţele trecute, bine fixate. Dacă numărul de telefon este 72.18.48.3 procedăm astfel: '72 este anul naşterii mele; 1848 anul revoluţiei democrate din Europa; 3 este etajul blocului în care locuiesc. Nu-i aşa că numărul acesta nu-l vom uita? În cazul performanţelor modeste ale memoriei (calificativul slab) este recomandabil să analizaţi aspectele pe care le prezentăm mai jos şi, în funcţie de cele constatate, să acţionaţi în consecinţă: starea de sănătate prezentă, condiţia vigilităţii, deplinătatea morfo-fiziologică a capacităţilor psiho-mentale, conţinuturile şi manifestările stărilor de oboseală, motivaţia activităţilor desfăşurate, condiţiile în care se realizează procesele întipăririi, păstrării şi actualizării, „zonele“ deficitare ale memoriei ş.a. Activaţi-vă capacităţile memoriei, depuneţi eforturi şi veţi obţine în mod sigur rezultate progresiv mai bune. În condiţii deosebite şi de persistenţă a rezultatelor slabe adresaţi-vă specialistului psiholog care, cu certitudine, vă va oferi soluţii pertinente pentru situaţiile în speţă.

„În lucrurile importante nu te baza exclusiv pe memorie."

Sir Arthur Conan Doyle

II. Verificați-vă capacitatea memoriei de a reține instrucțiuni

Exceptând rare situații, obișnuit în viață, nu memorăm informații singulare sau disparate, ci prezentate sub forma propozițiilor și frazelor. Informațiile adesea sintagmatice sunt coerente, dispuse într-o anumită succesiune, respectând normele ortografice sau ortoepice, variind după modul prezentării scrise sau verbale. Este posibil ca numărul frazelor să fie destul de mare, subiectul având obligația să le memoreze întrucâtva mot-à-mot, insistând cu precădere pe unele informații exact formulate, ce exprimă nume proprii, cifre, denumiri etc., și care sunt esențiale pentru realizarea în bune condiții a activității de executat. Prezentăm un astfel de test făcând precizarea că este necesară încă o persoană care să joace rolul de „experimentator". În desfășurarea testului se pornește de la următoarele precizări: Din cauza apariției unei situații neprevăzute și grave directorul executiv al unei societăți comerciale se află în imposibilitatea de a fi prezent într-un loc anume, la o importantă întâlnire de afaceri, unde este așteptat de un partener. Dată fiind această situație fortuită, directorul, noaptea târziu telefonează unui colaborator rugându-l să-l suplinească și să prezinte în numele său scuzele de rigoare, în speranța că acestea vor fi acceptate. Roagă pe colaborator să noteze amănuntele legate de întâlnirea de a doua zi. Colaboratorul său neavând un creion la îndemână se străduiește să memoreze exact datele prezentate.

Considerând că subiectul examinat este în situația colaboratorului recomandați-i să rețină conținutul convorbirii.

CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba se prezintă sub forma unui text care cuprinde mai multe fraze, ce conțin în afara elementelor de legătură, informații exacte ce trebuie a fi obligatoriu reținute, memorate. „Experimentatorul" va citi „colaboratorului" (subiectului ce dorește să-și cunoască capacitățile mnezice) conținutul testului. Lecturarea se efectuează cu o intensitate normală a vocii, adaptată spațiului în care se desfășoară testarea, vorbirea este egală, fără accentuarea unor cuvinte și fără provocarea unor mișcări expresive, care să atragă atenția și să orienteze astfel memorarea. Tonul și timbrul sunt cele firești experimentatorului, asemănătoare unor tirade monotone și întrucâtva inexpresive. Ambianța în care se desfășoară activitatea va avea o luminozitate obișnuită, preferabil naturală și lipsită de zgomote ce pot afecta desfășurarea în bune condiții a experimentului. Se acordă următorul instructaj: voi citi un text; ai sarcina să-l asculți cu atenție, fără să pui întrebări și să încerci să-i memorezi conținutul. La terminarea lecturii îți voi pune un număr de 10 întrebări ce conțin expresii din conținutul textului. Vei răspunde cu datele memorate, de preferat în scris pe o foaie de hârtie pe care sunt numerotate spații de la 1 la 10. Creionul să fie pregătit înaintea începerii testului.

Textul care urmează să fie reținut este următorul:

„În cursul dimineții de mâine, la orele 8:30 vă prezentați la garajul GIM – 12 pentru a lua în primire autoturismul VIRSNA 6-B-1286.

La ora 10 veți fi parcat în fața teatrului Central – Atlas de pe bulevardul Vasile Gurtan nr. 32. Veți aștepta 15 minute. În acest interval de timp va veni la dumneavoastră un tânăr înalt, blond, cu ochii verzi, îmbrăcat cu un costum gri închis. O să vă înmâneze un plic albastru sigilat, fără adresă, având în colțul din dreapta sus o ștampilă dreptunghiulară.

O dată primit plicul, vă deplasați la societatea noastră comercială pentru a informa despre îndeplinirea sarcinii."

Pentru a ne convinge că ați reținut întocmai sarcina acordată, răspundeți la următoarele întrebări:

1. La ce garaj va trebui să vă prezentaţi pentru a lua în primire autoturismul?
2. Când anume?
3. Ce marcă are autoturismul şi ce număr de înmatriculare are?
4. În faţa cărui teatru va trebui să parcaţi?
5. La ce oră?
6. Pe ce bulevard şi la ce număr?
7. Ce costum poartă tânărul?
8. Cum arată ca descriere fizică?
9. Descrieţi plicul primit.
10. Cât timp va trebui să aşteptaţi parcat înainte de a pleca înapoi la societatea comercială.

Răspunsurile corecte se află mai jos, iar în paranteze este punctajul acordat.

Nr. crt.	Răspuns	Punctaj
1.	GIM – 12	(2)
2.	Mâine dimineaţa la orele 8:30.	(2)
3.	VIRSNA, 6-B-1286.	(2)
4.	Central – Atlas.	(1)
5.	Ora 10.	(1)
6.	Bulevardul Vasile Gurtan Nr. 32.	(2)
7.	Gri închis.	(1)
8.	Înalt, blond, cu ochii verzi.	(3)
9.	Albastru, sigilat, fără adresă, în colţul dreapta sus având o ştampilă dreptunghiulară.	(5)
10.	Nu se aşteaptă.	(1)

Punctajul maxim acordat este de 20 puncte.

Etalonul la care se raportează punctajul obţinut este prezentat în continuare.

Punctaj obţinut	Calificativ
17 - 20	Foarte bine
15 - 16	Bine
11 - 14	Mediu
8 - 10	Mediocru
0 - 7	Slab

Prin modul său de organizare şi desfăşurare testul de adresează aşa-numitei memorii imediate, care are o durată de timp de la câteva secunde la câteva minute. Prin intermediul ei se asigură continuitatea acţiunii curente. Într-o situaţie reală de viaţă este necesară transformarea memoriei imediate într-o altă formă, superioară, care are o mai mare persistenţă în timp, de câteva ore şi a cărei realizare permite continuitatea activităţilor zilnice. Este vorba de memoria de scurtă durată. Căutaţi rapid ceva de scris şi consemnaţi imediat conţinutul informativ. Nu vă blamaţi memoria că este imperfectă. Ea este un proces activ supusă influenţelor preocupărilor omului, ale gândurilor, ideilor sau trăirilor inerente fireşti ale vieţii, şi care pot modifica denumirile, semnificaţiile şi chiar sensurile ideatice. Chiar dacă ştim că avem o bună memorie este necesar să luăm unele măsuri de precauţie, cu atât mai mult cu cât psihologii susţin că numai o parte din memoria imediată trece în cea mijlocie, producându-se contrageri bruşte sau succesive, care pot elimina şi informaţii importante. Nu considerăm că este ruşinos să facem unele notaţii sumare, eliptice, poate după un cod propriu pentru aducerea aminte. Oameni de seamă, scriitori sau savanţi, procedau la fel. Marele nostru matematician **Gr. Moisil** spunea că îi veneau multe idei dimineaţa când se pregătea de plecare. Le nota fugar ştiind că în torentul activităţilor sale cotidiene risca să le uite. Seara târziu sau în alte zile le supunea meditaţiei sale. Asemănător procedau şi **Albert Camus** (mărturie stau şi notaţiile sale la *Ciuma* şi *Străinul*), **Marcel Proust** în meandrele contorsionate, anxioase dar de mare fineţe şi subtilitate ale căutării timpului pierdut, iar la noi în ţară neasemuitul versificator care a fost **George Coşbuc**.

Cele arătate ne asigură atât fidelitatea faţă de sursa de informare cât şi exactitatea reproducerii.

„Să învățăm nu doar pentru a ne încărca mintea, ci pentru a reuși să înțelegem."

Michel de Montaigne

III. Evaluați-vă disponibilitățile pentru matematică

În prezent, pe întreg mapamondul există tendința acută de matematizare a tuturor științelor, inclusiv a celor sociale, umaniste și politice, ca și de orientarea tot mai vădită de formalizare conceptual-logică a variatelor aspecte, pragmatice ale vieții de zi cu zi. În acest context, apare totuși inexplicabilă discrepanța dintre imperioasa nevoie de implementare a matematicii în societatea modernă și relativ redusa „recoltă" de oameni care stăpânesc și utilizează corespunzător matematica. Faptul este relevat, printre altele, și de situația din învățământul contemporan, care atestă evidenta lipsă de entuziasm a tinerilor față de însușirea matematicii, aceștia afirmând că n-au „cap" sau înclinații pentru această disciplină științifică. Oare acesta este adevărul? Un distins psihopedagog american **Jerome Bruner** făcea cândva declarația, realmente șocantă, că orice persoană normală psihic, poate învăța orice indiferent de rasă, vârstă și sex. Copilul mic poate învăța matematici superioare dacă, evident sunt formulate într-un mod accesibil vârstei sale. Profesorul universitar **Ion Mânzat** în studii efectuate la noi în țară pe populație școlară de diferite vârste a confirmat experimental posibilitățile menționate. Teza accesibilității asimilării matematicii este pe deplin susținută de întreg corpul profesoral care, de pe platforma unei bogate experiențe și practici didactice, constată că toți oamenii o pot învăța dacă au interesul și dorința să o studieze și dacă sunt sprijiniți în acest sens. Învățarea matematicii

este pe deplin posibilă dacă gândirea este sistematic solicitată, progresiv exercitată pe bază de efort propriu în direcția înțelegerii și asimilării relațiilor firești dintre structurile universale. Descoperirea prin matematică ne dă un fior și o deosebită bucurie atât pentru rezolvare cât și pentru eleganța soluțiilor utilizate. Matematica are și estetica sa. **Johannes Kepler** în timp ce studia legile mișcării planetelor spunea entuziasmat că matematica este una dintre cele mai frumoase arte. Complexul psihic format din gândire, efort susținut, atenție concentrată, interes, dorință și plăcerea descoperirii reprezintă cheia învățării matematicii. Prin matematică se descoperă că Universul de necuprins se poate oglindi și înțelege în microcosmosul minții noastre. Matematica formează pe plan psihologic personalități puternice, realiste, dârze, metodice și modeste. Se spune, vorbind despre ultima trăsătură caracterială formativ-matematică că modestia iluministului **D'Alambert** era proverbială. Când urma să demonstreze studenților propria lui teoremă își începea astfel cursul: „Iar acum vom trece la teorema al cărui nume am onoarea să-l port!"

Nu pricepeți matematica? Nu aveți „cap" pentru însușirea ei? De ce, sau cum spunea marele **Marin Preda**: pe ce vă bazați? Subscriem total la ideea oamenilor de știință că absolut toate persoanele au capacități pentru însușirea matematicii. Desigur asemănător oricărui domeniu al activității vom întâlni oameni obișnuiți, talentați sau genii. Testul ce urmează permite să vă faceți o impresie despre posibilitățile dumneavoastră. Sarcinile lui nu reclamă cunoașterea unor definiții, formule sau teoreme ci numai informații aritmetice elementare, însușite la gimnaziu. Rezolvați-le și vă asigurăm că aveți un „cap" bun pentru matematică. Important este să-l folosiți în sensul spus cândva de **Montaigne** (1522-1592): „capul să nu fie plin, ci bine întocmit" după cum și paradoxul „capul gol va fi un cap greu".

CONȚINUTUL TESTULUI ȘI INSTRUCȚIUNI. Testul conține 20 de probleme de tip aritmetic. Parcurgeți-le și găsiți soluția corectă pe care o consemnați în spațiul gol dintre paranteze, aflat sub fiecare enunț de problemă. Menționăm că absolut toate opera-

țiile de raționament matematic trebuie efectuate „în gând" fără sprijinul creionului și hârtiei. Atragem atenția că acuratețea și corectitudinea sunt mai importante decât rapiditatea soluționărilor. Desigur, aceasta nu înseamnă că vom pierde minute în șir pentru rezolvarea sarcinilor acordate. Timpul limită de efectuare a testului este de 50 minute. Pentru a nu murdări cartea, în scopul posibilității folosirii ei și de alte persoane (colegi, prieteni, invitați la o mică sindrofie pe care ați organizat-o la dumneavoastră acasă) veți nota rezultatele pe o foaie de hârtie separată.

1. Dacă 4 mere dintr-o duzină* sunt stricate, câte fructe bune mai rămân?

Răspuns (   )

2. Într-o lădiță sunt 48 de mere, 8 din fiecare duzină sunt bune. Câte mere din lădiță sunt stricate?

Răspuns (   )

3. Ce număr este mai mic decât 60 și mai mare decât 50?

Răspuns (   )

4. Un tânăr a cheltuit jumătate din banii pe care îi avea pe o gustare, iar din suma ce i-a rămas jumătate din ea a plătit un bilet de cinematograf, rămânându-i 4.000 lei. Câți lei a costat gustarea?

Răspuns (   )

5. Câte ore îi sunt necesare unui automobilist să parcurgă 400 km, cu o viteză medie de 50 km/h.?

Răspuns (   )

6. Numărul 36 este mai mare decât 29 și mai mic față de care număr?

Răspuns (   )

*Duzină – ansamblu de 12 obiecte de același fel.

7. Ceasul dumneavoastră merge mai repede cu 4 minute în 24 ore. Dacă dimineața la ora 7 și 30 minute ceasul dumneavoastră arată ora 7, 30 minute și 30 secunde (H 7. 30' 30") cu cât o va lua înainte până la ora 12 (ora reală exactă)?

Răspuns (   )

8. A+B=116. Dacă A este cu 3 mai mic decât C și cu 4 mai mare decât B, atunci care este valoarea lui C?

Răspuns (   )

9. Dacă 7 oameni din 100 sunt ingineri, atunci câți oameni din 500 nu sunt ingineri?

Răspuns (   )

10. Cât timp îi trebuie unui avion să survoleze distanța de 400 km, dacă viteza sa este de 600 km/h.?

Răspuns (   )

11. Dacă 6,5 m. de stofă de mobilă costă 260.000 lei, cât vor costa 3,5 m.?

Răspuns (   )

12. Dacă o cantină are în magazia sa ouă care ajung două săptămâni pentru 300 abonați, atunci câte zile vor ajunge pentru 400 de abonați?

Răspuns (   )

13. Să presupunem că A, B și C sunt numere. Să presupunem, de asemenea, că D este suma lui A, B și C. În acest caz D minus A ar fi egal cu B plus C?

Alegeți: Da ☐ Nu ☐ Posibil ☐

14. Să admitem că A și B sunt numere. Să presupunem că D este diferența între A și D. În acest caz, D plus A este egal cu B dacă B este mai mare decât A?

Alegeți: Da ☐ Nu ☐ Posibil ☐

15. 10 vapoare, în 10 zile folosesc 10 rezervoare de petrol. Câte zile i-ar ajunge unui vapor un rezervor?

Răspuns (   )

16. În seria 1, 1, 2, 6 care este numărul următor?

Răspuns (   )

17. Completaţi numerele lipsă din problema de înmulţire de mai jos.

```
      ___ ___ ___ ___  x
                6 ___
-------------------------
    7 ___   5   8 ___
___ ___ ___ ___ ___
-------------------------
___ ___ ___ ___   2   6
```

18. Să presupunem că literele din această problemă de înmulţire sunt numere. Cu ce număr este egală fiecare literă?

```
    F  1  F  x
       2  E
-------------
    6  3  C
 D  2  D
-------------
 D  8  B  C
```

Alegeţi: B=   , C=   , D=   , E=   , F=   .

19. Să presupunem că literele din această înmulţire sunt numere. Fiecare liniuţă reprezintă o literă lipsă. Completaţi literele lipsă.


```
        5 ___  4  x
          ___  5
-------------------
    2 ___  A   Y
___ 1  F   6
-------------------
___ ___ 4  8 ___
```

20. Într-un lot de 154 de haine sunt: haine albe cu un număr de 3 mai puţine decât hainele roşii dar cu un număr de 5 mai multe decât hainele gri. Dacă toate hainele sunt roşii, albe sau gri, câte haine roşii sunt?

Răspuns (   )

CORECTARE ŞI INTERPRETARE. Verificaţi corectitudinea răspunsurilor date cu cele de mai jos:

1. (8)
2. (16)
3. (55)
4. (80)
5. (8)
6. (43)
7. (1'15"sau75")
8. (63)
9. (465)
10. (2/3 ore sau 40 minute)
11. (140.000)
12. (10 zile şi jumătate)
13. (DA)
14. (DA)
15. (10)
16. (24)

17.

```
      7  9  5  4  x
            6  9
-------------------
   7  1  5  8  6
4  7  7  2  4
-------------------
5  4  8  8  2  6
```

18. B=7, C=6, D=4, E=3, F=2

19.

```
      5 C 4   x
        C 5
    ---------
    2 F A Y
  A 1 F 6
  ---------
  A C 4 8 Y
```

A = 2, C = 4, F = 7, Y = 0

20. (55)

Acordaţi câte un punct pentru fiecare răspuns corect. Raportaţi scorul pe care l-aţi obţinut la tabelul următor, care transformă rezultatele obţinute în calificative.

Nr. de puncte realizate	**Calificativ**
16 - 20	Foarte bine
12 - 15	Bine
8 - 11	Mediu
0 - 7	Slab

Fără realizarea unei interpretări speciale a rezultatelor obţinute, demne de reţinut sunt următoarele: **scorurile mari**, respectiv calificativele superioare exprimă capacităţi pentru tipurile de activităţi în care matematica constituie un factor important; **scorul mediu** atestă existenţa unor abilităţi matematice fiind necesare totuşi eforturi pentru cultivarea raţionamentelor specifice şi în mod deosebit sporirea interesului şi a motivaţiei intrinseci; **calificativul slab** indică, în general, dificultăţi în progresul activităţilor care cer un extensiv raţionament matematic.

Înţelegerea Universului, libertatea de decizie proprie fiinţei umane sunt condiţionate de folosirea strategiei matematice. Cultura matematică este o componentă importantă a culturii generale, unul din modelele fundamentale ale gândirii umane.

„Îngrozitor e omul care nu se concentrează."

Goethe

IV. Identificați-vă calitățile atenției

Din proprie experiență știm că din numeroasele stimulări care acționează asupra noastră numai unele sunt reflectate pregnant cu luciditate și claritate. Când desfășurăm o activitate, de pildă când învățăm, ne focalizăm forțele numai spre înțelegerea, rezolvarea sau memorarea a ceea ce trebuie însușit, restul stimulărilor fiind estompate: nu mai auzim micile zgomote din jur, nu ne mai frământă alte gânduri, preocuparea legată de scopul propus fiind relativ exclusivă.

Atenția este o funcție psihică, o condiție internă care însoțește desfășurarea tuturor fenomenelor și proceselor psihice optimizând condițiile lor de funcționare și, prin aceasta, asigurând activității concrete eficiența necesară.

Esența atenției constă în orientare selectivă și concentrare. Orientarea selectivă sau ce se întâmplă, așa-numitul reflex de orientare presupune alegerea din multitudinea de fenomene pe acelea care au semnificația cea mai mare, care prezintă interes și corespunde motivațiilor sau aspirațiilor subiectului. Concentrarea înseamnă fixarea pe ceva, insistare, aprofundarea acelui ceva, reprezentând practic o limitare a câmpului conștiinței. **Van Gogh** în timp ce picta era complet absorbit de mistuitoarea sa pasiune. Întreaga zi lucra concentrat uitând de necazuri, foame, suferință, de absolut tot ce se petrecea în jurul său. Paradoxal, era totalmente distrat din cauza puternicei sale concentrări. Nu reușim să fim atenți decât asupra unui cerc restrâns de obiecte, persoane sau evenimente. Se spune despre **Napoleon Bonaparte** că avea posibilitatea de a efectua mai multe ac-

tivități în același timp. Biograful său **Cases** relata că la Austerlitz în timpul desfășurării strălucitoarelor sale acțiuni tactice rezolva concomitent mai multe activități: primea rapoarte, dădea ordine, dicta scrisori împărătesei **Iosefina**, făcea observații asupra codului civil, concentrat fiind pe harta operațiunilor de luptă. Posibilitatea concomitenței activităților este falsă și chiar păguboasă. Concentrează-te pe ceea ce faci; când înveți nu asculta date la maximum de intensitate antrenante și sincopate bucăți muzicale chiar dacă ele se află în topul audienței săptămânii. Napoleon dispunea de o extraordinară mobilitate mintală care dădea numai impresia concomitenței.

Atenția poate fi provocată și menționată de factori externi și interni. Printre factorii externi sunt de amintit: **apariția unui stimul nou** (întoarcerea capului, a privirii în direcția producerii evenimentului, ciulirea urechii spre sunetul nou apărut etc.); **intensitatea stimulului** (stimulii cu o slabă intensitate nu provoacă direcționări, în schimb o lumină orbitoare sau un zgomot puternic determină automat reorientarea atenției); **intermitența stimulărilor** (luminile farurilor maritime care direcționează navele spre anumite zone au un caracter discontinuu; celebrul far din Alexandria, una din minunile lumii antice, avea lumini care se aprindeau și se stingeau la anumite intervale de timp; o lumină roșie de semnalizare continuă după un timp are tendința de a nu mai atrage atenția și, drept urmare, sistemele de avertizare de la anumite mașini sau utilaje au lumini sau sunete cu emisiuni intermitente); **fenomenul de contrast** (atrag atenția evenimentele contrastante: un personaj înalt contrastează cu altul scund, *Stan* și *Bran* situați într-o mulțime de oameni „sar" imediat în ochi); **caracterul neobișnuit sau/și mișcarea stimulilor** (biologia notează că unele animale în anumite situații intră într-o stare de totală imobilitate fapt pentru care nu sunt semnalizate pentru vânător sau vânat).

Din categoria factorilor interni fac parte trebuințele subiectului, curiozitatea și interesul, experiența anterioară legată de evenimente.

Atenția omului cunoaște trei forme de manifestare: **involuntară**, declanșată spontan de caracteristicile stimulilor externi,

cum este cazul mijloacelor publicitare, care urmăresc atragerea atenţiei publicului asupra unui produs, printr-o anume aranjare a percepţiilor, prin imagini agreabile: tinere zâmbitoare sau tineri robuşti şi dinamici ale căror imagini iradiază benefic asupra produsului conferindu-i aceleaşi calităţi de sănătate, prospeţime şi satisfacţie; **voluntară** care depinde de subiect şi motivaţiile lui fiind intenţionat provocată şi presupunând comandă verbală, scop şi efort conştient; **postvoluntară**, bazată pe deprinderea de a fi atent, care parcă menţine atenţia de la sine.

Atenţia are anumite calităţi, principalele fiind următoarele: **stabilitatea** care se referă la menţinerea cât mai îndelungată a orientării şi concentrării conştiente asupra aceleiaşi activităţi, durata fiind condiţionată de interes, acesta fiind la adult în medie de 15-20 minute; monotonia şi plictiseala perturb sever stabilitatea; **volumul** ce constă în numărul de obiecte sau fenomene de acelaşi fel care pot fi cuprinse simultan şi cu acelaşi grad de claritate în câmpul atenţiei; la adult, într-un timp de expunere de 1/10 sec. volumul atenţiei este de 4-6 obiecte; **mobilitatea** defineşte posibilitatea schimbării voluntare a atenţiei de la o activitate la alta potrivit cerinţelor impuse; **distribuţia** reflectă posibilitatea atenţiei de a funcţiona în diferite direcţii sau planuri; conducătorul auto are nevoie de o bună distribuţie a atenţiei: trebuie să observe atât starea carosabilului, intenţiile celorlalţi participanţi la traficul rutier cât şi variaţiile indicatoarelor de la bordul maşinii, desfăşurând în acelaşi timp manevre de conducere a autovehiculului; distribuţia se realizează succesiv şi printr-o dinamică deosebită, fiind posibilă numai în condiţiile în care subiectul dispune de deprinderi bine consolidate.

Inteligenţa omului este condiţionată primar şi de calităţile menţionate ale atenţiei. Dacă ne concentrăm bine, altfel spus dacă acordăm atenţia cuvenită sarcinii de executat vom îndeplini activitatea mai bine, cu mai multă acurateţe şi mai rapid. Mai mult, concentrarea se opune superficialităţii. Un creier inteligent este acela care poate evita distragerile atenţiei şi se poate concentra pe deplin şi oportun.

Vă prezentăm mai multe teste de atenţie aceste referindu-se în principal, la calităţile atenţiei.

TEST DE CONCENTRARE A ATENŢIEI

CONŢINUTUL TESTULUI ŞI INSTRUCŢIUNI DE FOLOSIRE. Proba este alcătuită din şiruri de numere numerotate cu literele alfabetului. În fiecare şir de numere se află perechi de cifre care adunate dau suma 10. Găsiţi aceste perechi şi subliniaţi-le.

Exemplu: 6 5 4 6 2 7 3 9 2 7 4 8 2 5 4

Lucraţi cât mai repede. Timp la dispoziţie: 7 minute. Aveţi grijă să nu depăşiţi timpul limită deoarece astfel scorul obţinut va fi fals.

A: 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7
B: 9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 2
C: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 4
D: 3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 0
E: 5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 3 4
F: 2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 5
G: 6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 0
H: 7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 1
I: 3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 6
J: 9 8 7 9 8 7 8 7 6 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 4 7 4 3 2 8 9 6 1 0
K: 1 9 8 7 3 8 2 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7 9 4 6 7
L: 2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 7 3 8
M: 8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 5 5 4 4 3 3 2 2 1 1 9 9
N: 9 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 3 7 2 9 1 0 8 2 0 7 4 5 6 7 8 9 2 3 4
O: 2 7 3 4 8 5 5 6 4 7 2 3 7 3 0 2 6 7 7 5 6 7 5 6 7 5 6 4 5 7 6 6
P: 6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 4 6 5 4 3 5 4 3 2 3 2 1
Q: 9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 5 7 4 6 3 5 2 9 6 6 4 5 3 4 2
R: 4 0 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 2 8 3
S: 9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 6 8 2
T: 8 3 6 5 4 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 6 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 2 8 9 1
U: 4 8 6 5 4 8 7 6 9 8 3 4 7 3 8 9 6 4 7 4 6 7 6 4 7 6 4 7 3 4 6 8
V: 8 9 5 7 3 8 6 9 0 1 0 2 8 5 3 7 8 2 3 2 8 1 8 1 7 1 6 1 5 6 4 8
W: 6 4 2 8 6 4 9 7 6 2 8 0 1 0 3 6 5 2 8 3 6 6 7 7 8 8 9 9 1 1 2 2
X: 4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9 9
Y: 6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 4 3 7 9

COTARE ŞI INTERPRETARE. Testul cuprinde în şirurile de numere 143 de perechi care însumate dau valoarea 10. Se acordă câte un punct pentru fiecare pereche de cifre omisă sau greşit marcată. Totalizaţi numărul de puncte iar rezultatul raportaţi-l la tabelul de mai jos.

Nr. perechi omise/greşite	Calificativ
2 - 26	Foarte bine
27 - 37	Bine
38 - 48	Mediu
49 - 143	Slab

Semnificaţia calificativelor obţinute este următoarea:

Foarte bine: sunteţi de invidiat. Vă menţineţi trează atenţia reuşind în consecinţă să obţineţi performanţe remarcabile chiar în condiţiile în care activitatea este monotonă sau plictisitoare.

Bine: secretul unei bune atenţii? Menţinerea la nivel superior şi continuu a interesului pentru ce întreprindeţi.

Mediu: Atenţia dumneavoastră este normală, asemănătoare marii majorităţi a oamenilor. Doriţi să o perfecţionaţi? Lărgiţi-vă orizontul de cunoştinţe, impuneţi-vă să vă concentraţi, în mod deosebit organizaţi-vă mai bine munca, eliminând factorii perturbatori.

Slab: Vi se reproşează frecvent că sunteţi neatent, că mobilităţile dumneavoastră de mobilizare a atenţiei sunt modeste, fiind obişnuit taxat cu apelativele de distrat sau împrăştiat. Vă este indiferent ceea ce faceţi sau vă displac activităţile pe care le efectuaţi? Gândiţi-vă, munca pe care o prestaţi este importantă pentru dumneavoastră? Dacă răspunsul este afirmativ atunci „strângeţi din dinţi", mobilizaţi-vă forţele şi propuneţi-vă să vă concentraţi atenţia în totalitate pe activitatea dumneavoastră. Dacă plecaţi într-o călătorie şi vă faceţi bagajul concentraţi-vă numai la acest lucru, eliminaţi deliberat alte preocupări sau gânduri fugare care vă distrag şi care pot să vă facă să uitaţi acasă lucruri care vă vor fi de folos. Generalizaţi acest exemplu în tot

ce faceţi, atât lucruri extrem de importante, cât şi în altele obişnuite, chiar banale. Veţi constata cu surprindere că v-aţi format abilitatea sau deprinderea de concentrare, cu ameliorarea evidentă a randamentelor activităţilor prestate.

„Să mergi până la capăt înseamnă doar să rezişti."

Albert Camus

V. Determinaţi-vă abilitatea de urmărire vizuală

Recepţia vizuală constituie cea mai importantă modalitate senzorială prin care omul cunoaşte nemijlocit însuşirile fizice ale obiectelor materiale privind forma, mărimea, dispunerea în spaţiu, poziţia, culoarea. Rolul ei în relaţionarea senzorial-perceptivă externă este hotărâtor. Cercetări ştiinţifice referitoare la aportul diferitelor forme de sensibilitate umană la cunoaşterea lumii înconjurătoare au stabilit că văzul ocupă primul loc în această ierarhie ad-hoc reprezentând 60% din totalitatea recepţiei senzoriale globale, fapt pentru care reputatul prof. univ. **Mihai Golu** o consideră ca având un rol de factor integrator al întregii experienţe senzoriale de cunoaştere. Imaginile celorlalte sisteme senzoriale converg spre zonele optice unde dobândesc nota comună a vizualităţii. Faptul menţionat este posibil deoarece unele modalităţi senzoriale sunt inegal specializate având mecanisme funcţionale care „deservesc" mai multe forme de sensibilitate. Exemplificatoare este coordonarea motorie a segmentelor corporale, îndeosebi aşa-numita relaţie ochi-mână. Funcţionalitatea vizuală este determinantă în coordonarea mişcărilor voluntare. Aţi constatat? La învăţarea mersului pe bicicletă fiecare mişcare era urmărită de vedere şi numai treptat pe măsura formării deprinderii, controlul vizual s-a diminuat, locul fiind luat progresiv de sensibilitatea proprioceptivă şi kinestezică.

Lumea înconjurătoare este imensă şi într-o continuă mişcare. Cunoaşterea prin văz impune cuprinderea a cât mai multe

elemente din varietatea infinită a mediului extern. Un vector esenţial al vederii spaţiale este mărimea câmpului vizual, adică spaţiul maxim în limitele căruia pot fi percepute două obiecte. Câmpul vizual binocular al omului este de aproximativ 120°. Importantă este însă şi traiectoria sau deplasarea obiectelor din câmpul vizual, care trebuie a fi urmărite de privitor din anumite interese sau raţiuni pragmatice. Câmpul vizual şi abilitatea de urmărire a obiectelor interioare sunt determinate de factori psihofiziologici individuali, cei mai importanţi fiind profesia, sexul şi vârsta. Potrivit studiilor efectuate de profesorul **Paul Popescu-Neveanu** profesiile care solicită o distribuţie mare a atenţiei (dispeceri la tablourile de comandă din întreprinderile automatizate, piloţi, fotbalişti etc.) duc la o creştere peste medie a câmpului vizual, spre deosebire de profesiile care solicită o puternică concentrare sau interiorizare (calcul, desen tehnic, pictură, operaţii de precizie etc.) unde se constată o îngustare sub medie a acestuia. În general, femeile posedă un câmp vizual mai întins decât bărbaţii, iar copiii mai întins decât adulţii. Bărbaţii adulţi au însă o evident mai bună capacitate de urmărire a mişcărilor ce se petrec în câmpul vizual. La factorii amintiţi se pot adăuga anumite caracteristici temperamentale: introvertiţii au un câmp mai redus comparativ cu extrovertiţii, care dispun în plus şi de o mai mare abilitate în vizualizarea traiectoriilor interioare. Spre aceste constatări converg şi concluziile investigaţiilor ştiinţifice efectuate de cercetătorii francezi **Rioux** şi **Chappuis** care, având drept subiecţi, sportivi de înaltă performanţă din fotbal şi baschet au găsit o organizare perceptivă adaptată funcţiei specifice a jucătorului. Astfel, sportivii care joacă în partea dreaptă a terenului percep mai repede şi mai bine semnalele venite din sectorul stâng, iar cei din partea stângă percep mai bine semnalele venite din dreapta, în timp ce mijlocaşii posedă o vedere egal dezvoltată pentru dreapta şi pentru stânga. Sunt toate acestea o confirmare a studiilor, poate într-o mai mică măsură cunoscute, efectuate de marele psiholog român, profesorul **Gh. Zapan** pe timpul când era cadru didactic la ANEF în perioada interbelică şi în care se constatase că fotbaliştii din divizionara naţională, comparativ cu fotbaliştii de valoare medie,

dispuneau de calităţi mai mari privind sesizarea, dispunerea şi deplasarea în teren atât a jucătorilor din echipa proprie cât şi a adversarilor.

Explicaţiile privind câmpul vizual şi calităţile de urmărire sunt complexe, intervenind mecanisme de natură fiziologică, vegetativă şi psihofiziologică. În genere, stimulul care acţionează asupra unui analizator (organ de simţ) produce pe cale reflexă unele modificări în diferite segmente ale acestuia şi care au ca rezultat modificarea sensibilităţii faţă de stimulul respectiv. Modificările pot fi de întărire sau de slăbire a acţiunii stimulului. Mecanismul de reglare reflexă asigură adaptarea adecvată a analizatorului la particularităţile stimulului. Pentru ordinea de idei care interesează acest capitol importante sunt mecanismele aparatului propriomuscular vizual. Acesta este alcătuit din fibrele circulare şi radiare ale irisului, corpul ciliar şi un grup de 6 muşchi ai globului ocular. Se produc contracţii şi relaxări ale muşchilor radiari şi circulari ai irisului care reglează intensitatea fasciculului luminos, în funcţie de nivelul sensibilităţii retinei şi de reacţiile fotochimice ale acesteia. De muşchii globilor oculari se leagă încă două categorii de reacţii: mişcările de convergenţă-fuzionare (centrarea privirilor) şi procesele de acomodare. Ultimele se referă la modificarea lungimii axelor globilor oculari şi curburii cristalinului realizând funcţionarea mecanismelor care stau la baza perceperii vizuale, a însuşirilor şi raporturilor spaţiale. Abilităţile de urmărire implică şi mişcări de rotaţie a ochilor în jurul axelor lor, convergenţe impuse de modificarea permanentă a distanţei şi a poziţiei obiectului în câmpul perceptiv, mişcări ale ochilor, întoarcerea capului sau a întregului corp faţă de sursa de lumină.

Mişcările de urmărire sunt importante nu numai pentru activităţile profesionale, sportive, militare ci şi pentru domeniile artelor frumoase. Atunci când privim o pictură, o sculptură sau un edificiu arhitectural deosebit, compoziţiile acestora se dezvăluie ca un aranjament de forme determinate, organizate într-o structură coerentă, dar care sunt sesizate numai atunci când sunt urmărite vizual într-o euritmie organizată. Panoul de plafon

din holul neoclasicizant al Primăriei din Köln atrage o reală contemplare printr-o mişcare de urmărire a ochilor în direcţii aparent dezordonate dar a căror înţelegere şi satisfacţii estetice sunt condiţionate de succesiva privire a liniilor, imaginilor şi culorilor, persistenţa urmăririi conducând la gestalt-ul deplin al compoziţiei. Este posibil, ca unii privitori, să nu aprecieze compoziţia întrucâtva alambicată, tocmai din cauza insuficienţelor urmăririi vizuale. Capela Sixtină este altceva. **Michaelangelo Buonarotti** a conceput scenele murale ca elemente de sine stătătoare, care nu solicitau urmărirea persistentă a titanicelor personaje şi nici integrarea lor într-o compoziţie unică. Menţinându-ne în domeniul artelor, remarcăm că privirea care urmăreşte nu se desfăşoară oricum, ci în funcţie atât de particularităţile obiectului din câmpul vizual, cât şi de caracteristicile subiectului privitor. Se cere însă educarea urmăririi, consistenţa acesteia conducând la descifrarea sensului compoziţiei, a intenţiilor autorului, la descoperirea unor frumuseţi absolut nebănuite şi de nerelevat la o analiză vizuală nediferenţiată. Să ilustrăm prin două exemple. Pe o veche mandală japoneză de prin anul 1.000 d.Hr. se pot observa o **Buddha** şi **Bodhisattva** ce înconjoară pe zeitatea supremă **Vairocana**. Imaginile mici de Buddha sunt dispuse în anumite poziţii, cu numeroase şi dificil de sesizat asemănări şi deosebiri. Vă invităm să urmăriţi, într-un anumit mod imaginile din mandală şi să descifraţi semnificaţia mistică ce decurge din imaginile cuprinse, în mod deosebit, descoperirea energiei creatoare ce radiază în jur zeitatea Vairocana. Vă sugerăm atât: ierarhia religioasă este exprimată prin dominarea sistemului centric al compoziţiei; figurile deviind de la modelul radial căpătând o poziţie verticală îşi mărturisesc dependenţa de atracţia externă a apariţiei a cărei influenţă este astfel negată de rotunjimea centrică a mandalei. Remarcaţi fiorul mistic degajat de contemplarea ordonată a imaginii în totalitatea sa? Aţi descoperit ce-i extazia pe vechii privitori? Analizaţi şi comentaţi rezultatul meditaţiei dumneavoastră în cercul de prieteni din care faceţi parte.



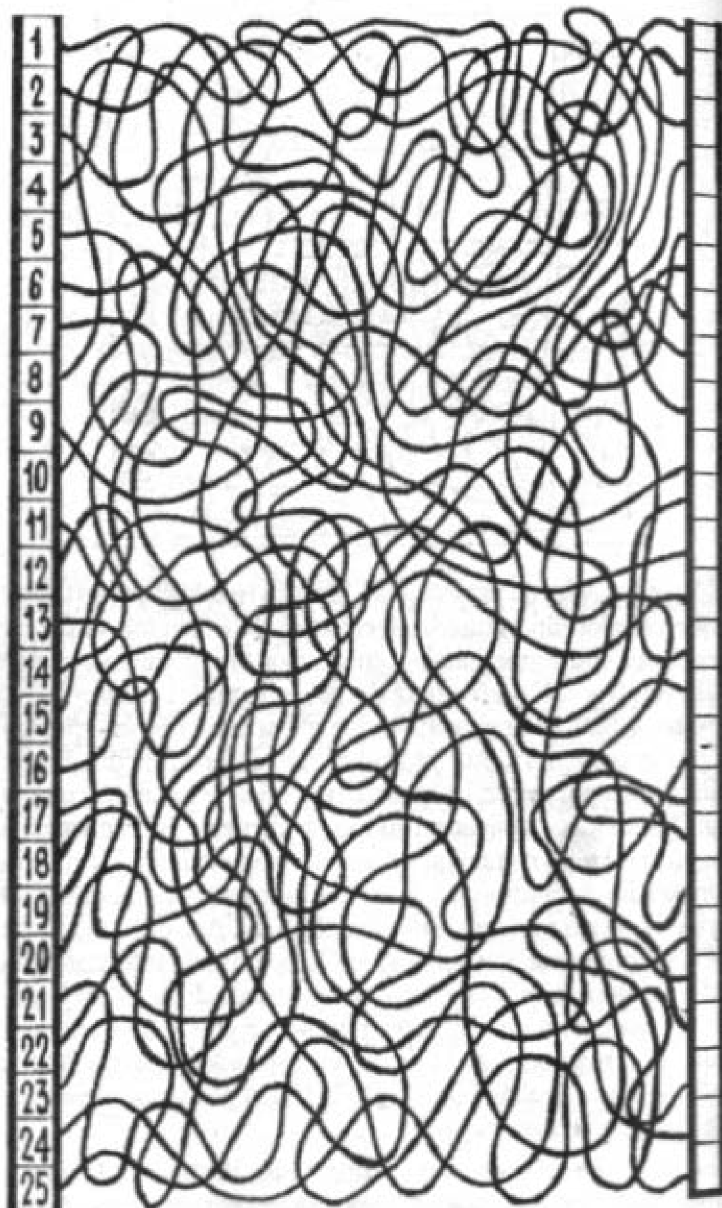
Priviţi imaginea următoare. Înfăţişează stilizat celebrul tablou *Las Meninās* de **Velazquez**. Realizaţi semnificaţia acestei capodopere? Urmăriţi conturul desenelor. Nici un ţel exterior nu este cuprins în operă. Vă solicităm să determinaţi localizarea „reală" a cuplului regal din pictură. Deci, unde se află ascuns cuplul regal a cărui imagine în miniatură apare oglindită pe peretele din spate? Vă întrebăm: ce gândiţi sau ce vă imaginaţi? În ce constă genialitatea marelui madrilean? Din ce aţi dedus-o? Dintr-o simplă urmărire a privirii! Credem că aici se poate aplica butada dedicată filmologiei lui **Resnais**: „Ceea ce vrea Resnais rămâne să găsiţi voi înşivă. Dar nu veţi găsi nimic altceva decât ceea ce vrea el." Trebuie să recunoaştem valoarea criticilor de artă: ştiu să privească, să urmărească armoniile interioare, ascunse, dar fascinante ale operelor de artă.

Vă cunoaşteţi abilitatea urmăririi din priviri a obiectelor aflate sau nu în mişcare din câmpul dumneavoastră vizual? Vă prezentăm un test care se poate constitui într-un factor de evaluare a agilităţii vizuale. Testul este o modalitate adaptată după subtestul Pursuit din bateria de teste **Mac Quarrie**. A fost utilizat în



SUA pentru selecţia profesională. **Harrell** l-a folosit pentru selecţia lucrătorilor din industria electronică. Noi l-am folosit pentru aprecierea stării funcţionale a sportivilor din tir (talere, mistret şi skeet). Cercetări efectuate de noi în legătură cu precizarea cerinţelor biologice şi psihologice ale acestei ramuri sportive au pus în evidenţă faptul că tirul solicită intens funcţiile neuropsihice ale sportivilor, în special, potenţialele analizatorului vizual. Testul a fost aplicat pe un număr de peste 100 de sportivi, trăgători de elită români şi străini, care au participat la diferite competiţii internaţionale ce au avut loc în ţara noastră. Este vorba de sportivi-trăgători din România, SUA, Germania, Italia, Turcia, Spania etc. participanţi la Campionatele Internaţionale de tir ale României, Campionatele Balcanice de tir, Marele premiu Carpaţi. Prin aplicarea testului s-a produs o diferenţiere a sportivilor, mai exact s-a relevat o corespondenţă semnificativă statistic între rezultatele obţinute la test şi performanţele sportive din competiţiile amintite.

Conţinutul testului şi instrucţiuni. Proba constă într-un număr de 25 de linii tipărite, numerotate, care pornesc din că-



suţele existente în partea stângă a paginii şi care au, până la locul de sosire, un traseu extrem de sinuos. Sarcina constă în urmărirea vizuală a traseelor, de la locul de plecare la cel de sosire, în lipsa oricărui ajutor sau punct de reper extern testului. Nu se permite urmărirea traseelor cu ajutorul creionului. Totul se execută numai „din ochi". Traseele urmărite pot fi uşor de confundat sau de pierdut, în cazul unor carenţe în atenţia vizuală sau în capacitatea de diferenţiere vizuală fină. Deoarece există un număr de 25 trasee se poate depista instalarea oboselii vizuale, prin imposibilitatea realizării testului sau prin efectuarea lui eronată. Se porneşte la urmărirea traseelor în ordinea numerică firească. Fiecare traseu se opreşte într-una din căsuţele goale existente în partea dreaptă a testului. Acolo se va trece numărul căsuţei din care s-a pornit. În aprecierea rezultatelor testului se iau în considerare doi parametri: cantitativ, exprimat de timpul de efectuare a probei şi calitativ relevat de numărul traseelor corect rezolvate sau de numărul de erori înregistrate. Se va avea grijă să existe o luminozitate normală, preferabil cea naturală, să nu se creeze reflexii pe suprafaţa testului. Timpul limită de executare a testului este de 10 minute.

COTARE ŞI INTERPRETARE. Se verifică corectitudinea rezultatelor cu ajutorul grilei ce urmează.

Se totalizează numărul rezultatelor corecte, acordându-se pentru fiecare traseu realizat câte un punct. Se raportează rezultatele la tabelul de încadrare.

Nr. traseu	Rezultat corect
1	16
2	12
3	3
4	20
5	18
6	5
7	23
8	8
9	6
10	10
11	4
12	21
13	1

Nr. traseu	Rezultat corect
14	7
15	25
16	19
17	2
18	14
19	24
20	15
21	22
22	9
23	11
24	13
25	17

Nr. de puncte realizate	Calificativ
25 - 22	Foarte bine
21 - 18	Bine
17 - 11	Mediu
10 - 0	Slab

Traduse în limbaj medico-psihologic scorurile favorabile obţinute arată capacităţi bune de urmărire vizuală, de discriminare şi concentrare vizuală, rezistenţă la încordare psihică şi la efortul vizual de lungă durată.

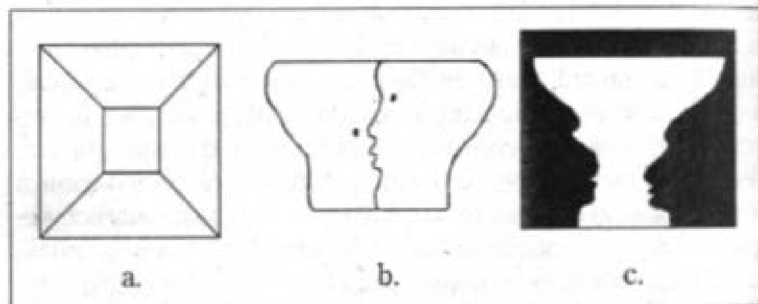
„Schimbările... ne atrag atenţia"

Maria Montessori

VI. Verificaţi-vă comutativitatea atenţiei

Atenţia este definită cel mai adesea drept orientare selectivă şi concentrare focalizată asupra proceselor psihocomportamentale în vederea unei optime şi corecte reflectări şi a unei intervenţii eficiente. Pe anumite intervale de timp activitatea omului nu este liniară, nu se desfăşoară la nesfârşit în acelaşi mod; asupra omului nu acţionează inexorabil aceleaşi stimulări. În permanenţă, în câmpul conştiinţei omului, apar şi dispar obiecte, fenomene, evenimente, se produc variaţii aleatoare, cu dinamică incertă privind intensitate, tonalitatea, culoarea stimulărilor, fiecare având însemnătate sau valori de semnalizare ce se întind de la cele capitale la cele minore până la cele absolut indiferente. Stimulările nu prezintă însemnătate pentru noi? Atunci, pur şi simplu nu le sesizăm sau trec fugar prin filtrajul conştiinţei noastre. De altfel, faptul relatat reprezintă o legitate biologică generală. Zoopsihologia demonstrează că stimulările lipsite de importanţă pentru existenţă nu sunt reflectate, neexistând formate nici structuri morfofuncţionale corespunzătoare. Albinele zboară din floare în floare pentru culegerea nectarului dar nu diferenţiază toate culorile decât pe cele care le orientează asupra prezenţei hranei lor; rechinii au o vedere acvatică redusă, dar au în schimb o excepţională olfacţie care le permite sesizarea la distanţe considerabile a cantităţilor infime de sânge. Oamenii sunt supuşi la o multitudine de stimulări, au preocupări cu valori adesea extrem de importante pentru ei care trebuie să stea necesarmente în atenţia lor pentru soluţionarea optimală. În plus

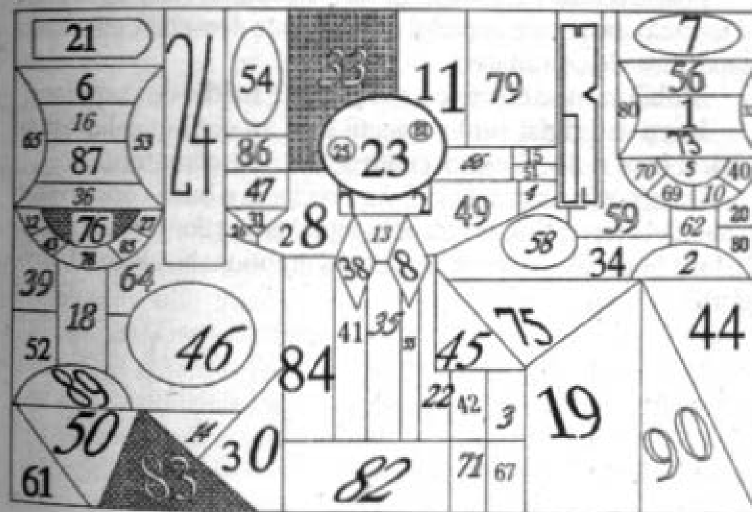
viaţa modernă este tumultoasă, adeseori stresantă, având de multe ori o dinamică ameţitoare şi care determină ca oamenii să dispună de o deosebită mobilitate a atenţiei pentru sesizarea celor mai variate schimbări din mediul înconjurător pentru a interveni cu promptitudinea necesară. Deci, atenţia nu este fixă ci se deplasează în raport cu schimbările survenite în lumea reală şi cu activitatea desfăşurată. Există şi oscilaţii „naturale" ale atenţiei. Dacă privim la cele trei desene denumite **figuri reversibile** vom observa imagini întrucâtva diferite: a) vedem un trunchi de piramidă care ne apare când cu vârful îndreptat spre noi, când cu vârful îndepărtat de la noi; b) conturul a două profiluri orientate când spre dreapta când spre stânga; c) imaginea unui pocal (cupă) care alternează cu profilul a două figuri umane.



Flexibilitatea sau comutativitatea reprezintă proprietatea atenţiei de a se deplasa cu uşurinţă, fără perioade mari de latenţă, fără stagnări de la o sarcină la alta, asemănător şi la activităţi diferite. Comutativitatea are de regulă un caracter selectiv – direcţional subordonându-se nu atât jocului întâmplărilor influenţelor externe cât conţinutului sarcinilor de realizare a activităţii. Opusă comutativităţii este fixitatea atenţiei care conduce la rămânerea în urma dinamicii evenimentelor şi solicitărilor externe. Comutativitatea prezintă mari variaţii de la individ la individ şi la aceeaşi persoană în situaţii diferite. Rapiditatea înlocuirii unei activităţi cu alta este indiciul vitezei flexibilităţii sau comutativităţii atenţiei. Dacă mai multe persoane vor efectua testul de mai jos vor constata mari variaţii în soluţionare

şi care reflectă în fapt deosebirile existente în flexibilitatea atenţiei. Aplicarea testului pe un număr mare de subiecţi, de vârste şi sexe diferite ne-au arătat corespondenţa rezultatelor obţinute la această probă cu manifestări din activităţile profesionale privitoare la flexibilitatea atenţiei.

CONŢINUTUL TESTULUI ŞI INSTRUCŢIUNI. Proba este alcătuită din numere de la 1 la 90 dispuse în „dezordine". Numerele au dimensiuni şi forme diferite fiind încadrate în spaţii care nu se aseamănă absolut deloc între ele. În fiecare interval „decadal" un număr este lipsă. Aveţi sarcina să descoperiţi numerele lipsă pentru fiecare interval şi să le consemnaţi în spaţiile alăturate. Lucraţi cât mai repede posibil. Aveţi la dispoziţie 15 minute. Fiţi atenţi să nu vă „fugă" ochii la dimensiunile diferite ale numerelor şi ale spaţiilor contorsionate în care acestea sunt dispuse.



Interval	Număr lipsă
1 - 10	
11 - 20	
21 - 30	
31 - 40	
41 - 50	

Interval	Număr lipsă
51 - 60	
61 - 70	
71 - 80	
81 - 90	

COTARE ȘI INTERPRETARE. Pentru fiecare număr corect găsit se acordă câte un punct. Rezultatele obținute încadrați-le în calificativele cuprinse în tabelul următor.

Rezultatele corecte sunt următoarele: 9, 17, 29, 37, 48, 57, 68, 77, 88.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
9	Foarte bine
7 - 8	Bine
4 - 6	Mediu
0 - 3	Slab

În relație cu rezultatele și calificativele obținute încadrați-vă în următoarele trei categorii de flexibilitate a atenției:

Foarte mobili sunt subiecții care au obținut calificative bune și foarte bune și care exprimă o flexibilitate deosebită, cu o înaltă capacitate de comutare.

Mobili sunt subiecții cu o capacitate medie de comutare,

Inerți sau **rigizi** sunt subiecții care au obținut calificativul slab și care reflectă o capacitate scăzută de comutare.

Dacă desfășurați activități care reclamă o bună comutivitate a atenției încercați să evitați influența următorilor factori perturbatori: oboseala, stresul, tensiunea emoțională, alcoolul, drogurile.

„Inventivitatea este o ordonare nouă a simțurilor și ideilor în obținerea unui scop."

Gr. C. Moisil

VII. Sunteți inventiv vizual-perceptiv?

Inventivitatea desemnează complexul proces psihomintal prin care se obține o invenție, adică realizarea a ceva nou, un adaos la obiectele și cunoștințele existente. Însemnătatea invenției pentru progresul socio-uman este capitală justificându-se interesul oficialilor și a școlii pentru asigurarea condițiilor menite să o stimuleze și să o dezvolte. În ultimele două decenii s-a constituit și o nouă știință ***Inventica*** ce se ocupă de studierea procesului invenției, promotorul acesteia în România fiind prof. univ. dr. ing. **Vitalie Belous**.

În actele de invenție sunt angajate, cu pondere și semnificații deosebite, toate procesele psihice. Într-o primă etapă, în situații familiare, întâlnite adesea anterior, cunoscute subiectului se găsește o rezolvare pornind de la modul cum se înfățișează obiectul, alegându-se răspunsul deja elaborat în experiența anterioară. Astfel, doar pe perceperea realității date și înțelegerea tipului de sarcină și a reactualizării răspunsului corespunzător sunt puse în funcțiune comportamente mai mult sau mai puțin bine consolidate. Sunt situații însă, în care pe baza informațiilor prezente și trecute, a unor scheme de răspuns deja elaborate sau doar schițate nu se poate acționa asupra obiectului în mod corespunzător. Aceste situații care constituie adevărate obstacole sau probleme reclamă elaborarea unor răspunsuri noi inexistente în repertoriul comportamental. Se produce amânarea acțiunii directe de răspuns și se declanșează procesul

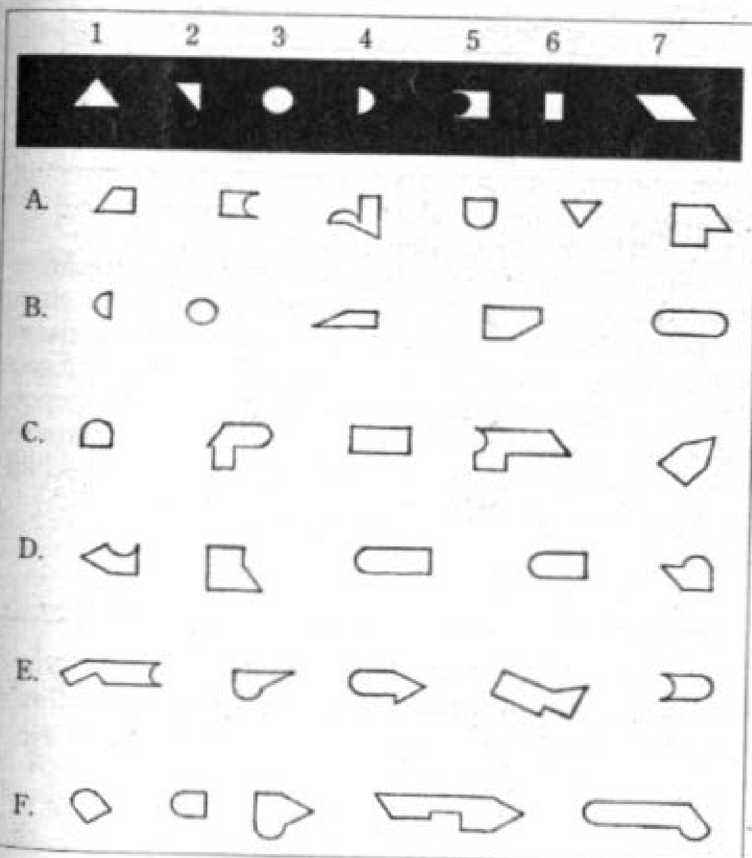
de elaborare, mai întâi senzorială, în fapt senzorial-raţională a direcţiilor posibile de depăşire a obstacolelor, din care se va alege soluţia favorabilă. La baza hotărârii stă gândirea ce se bazează pe structuri senzorial-perceptive folosind în acest scop pârghia sa principală, respectiv procesul de rezolvare a problemelor. Mesajele informaţionale vizuale constituie „materia primă" a proceselor intelectual-rezolutive ulterioare. Aceasta încearcă să evidenţieze testele următoare. În activităţile normale, practic este imposibil de separat vizualizarea de raţionare. Gândirea şi limbajul intervin în orice act perceptiv (în cazul de faţă al celor vizuale) în desfăşurarea operaţiilor sau fazelor perceptive: în faza de **detecţie** (sesizare sau prezenţă), continuând cu **discriminarea** (distingerea între diferite forme) şi terminând cu **identificarea** şi **interpretarea** („aceasta este o ...").

Cele două teste pe care le prezentăm sunt probe de raţionament perceptiv-spaţial, constituind atât o componentă a inteligenţei generale cât şi a numeroaselor modalităţi de investigare şi măsurare a aptitudinilor speciale, cu deosebire a celor mecanice, tehnice. Forme asemănătoare de teste au fost incluse în bateriile Army Beta, California Test Bureau, Minnesota Form Board, Mc.Quarrie etc. Testele cuprind două categorii de acţiuni vizual-inventive: părţi şi scopuri, adică ceea ce se dă în sarcină şi ceea ce se cere. Subiectul are mai multe variante din care trebuie descoperită soluţia corectă, aceasta constituind o formă de invenţie fie ea elementară sau primară. În acest demers, nu întotdeauna uşor, sunt urmărite: alegerea datelor, divizarea problemelor, determinarea posibilităţilor şi erorilor, sistematizarea – integrarea.

Testul nr. 1

CONŢINUT ŞI INSTRUCŢIUNI. Testul este alcătuit din mai multe componente. Aşa cum se poate vedea, în partea superioară se află o bandă neagră în interiorul căreia de află 7 figuri geometrice albe. Sub banda neagră se află 6 rânduri cuprinzând variate figuri, de forme diferite; fiecare rând este numerotat ca primele litere ale alfabetului, de la A la F. Rândul A cuprinde 6

figuri, celelalte de la B la F, câte 5 figuri. Fiecare figură din rândurile A-F este formată din una sau mai multe figuri din banda neagră. Sarcina testului constă în scrierea sub fiecare figură din rândurile A-F, numărul sau numerele figurilor din banda neagră din care sunt alcătuite. Figurile pot fi ordonate, direcţionate sau întoarse în orice direcţie pentru realizare, dar nu pot fi folosite decât o singură dată pentru una şi aceeaşi figură. Exemplu prima figură din rândul A este formată din figurile 1-2 sau 2-6 din banda neagră, figura a doua corespunde numărului 5, dar dispusă invers ş.a.m.d. Lucraţi cât mai repede şi desigur corect. Timpul la dispoziţie este de 4 minute.



COTARE ŞI INTERPRETARE. Pentru fiecare răspuns corect se acordă câte 3 puncte. Răspunsurile corecte sunt următoarele:

A. 1-2 sau 2-6, 5, 2-4-6, 4-6, 1, 2-6-7 sau 2-4-5-6
B. 4, 3, 2-6, 1-2-4-5, 2-4-5-6 sau 1-2-4-5, 3-4-5.
C. 4-6, 2-3-5-6 sau 2-4-6-7, 4-5-6, 2-5-6-7, 1-4-5.
D. 1-5, 2-6-7 sau 2-4-5-6, 3-5-6, 3-5, 1-2-4.
E. 1-2-5-6, 2-4-6, 1-3-5, 1-2-4-5-6, 4-5.
F. 4-6, 4-6, 1-3-5, 1-2-4-5-6-7, 1-2-3-4-5-7.

Calificativele date în tabelul următor sunt acordate în funcţie de numărul rezolvărilor corecte.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
93 - 67	Foarte bine
66 - 60	Bine
59 - 52	Mediu
51 - 0	Slab

Testul nr. 2

CONŢINUT ŞI INSTRUCŢIUNI. Testul cuprinde 50 de întrebări referitoare la tot atâtea grupuri de figuri. Citiţi fiecare întrebare şi rezolvaţi-o în sensul menţionat. Pe o foaie de hârtie separată numerotaţi pe verticală numere de la 1 la 50 în care vor fi consemnate rezultatele. Timpul acordat este de 30 minute. Răspundeţi la cât mai multe întrebări; „săriţi" acele întrebări a căror rezolvare reclamă prea mult timp. Se acordă posibilitatea schiţării răspunsurilor pe o foaie de hârtie.

Întrebare	Grupuri de figuri
1. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
2. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
3. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
4. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
5. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
6. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5 6

Întrebare	Grupuri de figuri
7. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
8. Găsiţi figura care lipseşte: Alegeţi dintre cele patru răspunsuri pe acela care urmează:	1 2 3 4
9. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4
10. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
11. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4

Întrebare	Grupuri de figuri
12. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
13. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
14. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
15. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
16. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
17. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
18. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
19. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
20. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
21. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
22. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
23. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
24. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
25. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
26. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
27. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
28. Găsiţi figura care lipseşte: Alegeţi dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	1 2 3 4
29. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5
30. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
31. Găsiţi figura care lipseşte: Alegeţi dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	1 2 3 4

Întrebare	Grupuri de figuri
32. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
33. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
34. Găsiţi figura care lipseşte: Alegeţi dintre cele patru răspunsuri pe acela care urmează:	1 2 3 4
35. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5 6
36. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	1 2 3 4 5

Întrebare	Grupuri de figuri
37. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe acela care urmează:	? 1 2 3 4
38. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	1 2 3 4
39. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5 6 7
40. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5 6 7
41. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5 6 7

Întrebare	Grupuri de figuri
42. Care sunt cele două figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5
43. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	1 2 3 4 5 6 7 8 9
44. Găsiți figura care lipsește: Alegeți dintre cele patru răspunsuri pe cel care urmează:	1 2 3 4
45. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	1 2 3 4 5 6 7 8
46. Care este figura care nu se potrivește cu celelalte?	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Întrebare	Grupuri de figuri
47. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
48. Care sunt cele trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
49. Care sunt cel trei figuri care nu se potrivesc cu celelalte?	
50. Care este figura care nu se potriveşte cu celelalte?	

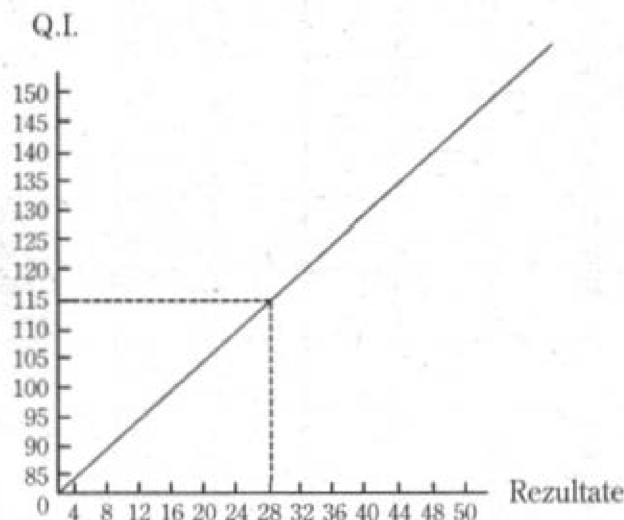
CORECTARE ŞI INTERPRETARE. Pentru fiecare întrebare corect rezolvată se acordă 1 punct. Confruntaţi rezultatele obţinute de dumneavoastră cu cele din tabelul următor:

Numărul întrebării	Răspunsul corect	Numărul întrebării	Răspunsul corect
1	2	26	3
2	3	27	5
3	4	28	2
4	4	29	3
5	1	30	3
6	4	31	3
7	4	32	5
8	1	33	2 şi 5
9	4	34	2
10	5	35	1 şi 2
11	3	36	3
12	3	37	3
13	2	38	2
14	1	39	3 şi 6
15	4	40	1, 3 şi 6
16	5	41	2, 3 şi 7
17	3	42	1 şi 4
18	5	43	8
19	2	44	3
20	6	45	1, 6 şi 7
21	5	46	7
22	1	47	2, 6 şi 7
23	4	48	1, 6 şi 8
24	4	49	5, 6 şi 8
25	4	50	6

Totalizaţi numărul punctelor corect rezolvate, suma obţinută reprezentând scorul dumneavoastră la abilitatea de inventivitate vizual-perceptivă. Scorul este transformat pentru facilitatea aprecierii în calificative.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
50 - 46	Foarte bine
45 - 36	Bine
36 - 19	Mediu
18 - 0	Slab

Proba permite şi evaluarea nivelului intelectual. În graficul care urmează pe orizontală (abscisă) sunt consemnate punctajele la probă, iar pe verticală nivelul intelectual exprimat în coeficienţi de inteligenţă (Q.I.), de la excepţional la slab.



Marcaţi un punct în dreptul rezultatului dumneavoastră la test pe abscisă. Plecând de la acest punct trasaţi o linie pe verticală până la întâlnirea cu bisectoarea. Din acest loc, de pe bisectoare, legaţi punctul de pe diagonală cu Q.I.-ul situat pe verticală (ordonată). Dacă, de exemplu, scorul dumneavoastră la test este egal cu 28 puncte, de la numărul 28 de pe abscisă trasaţi o linie verticală până la bisectoare, şi de aici pe scala Q.I. corespunzând un coeficient de inteligenţă egal cu 115. Acest

Q.I. corespunde calificativului Bine de pe scala nivelurilor intelectuale stabilite de Asociaţia psihologilor americani.

În legătură cu potenţialul inventiv vizual-perceptiv în loc de interpretări reţinem următoarele:

– omul poate fi inventiv în orice fel de activitate;

– inventivitatea nu este un apanaj al geniilor, ci o realitate prezentă la niveluri diferite de competenţă;

– hotărârea şi curajul sunt necesare în găsirea soluţiilor la probleme. Şi un îndemn: cultivaţi-vă şi stimulaţi-vă inventivitatea indiferent de domeniul de manifestare.

„Dacă ai sta în locul meu, ai judeca altfel."

Terentiu

VIII. Sunteţi un om cu fixitate funcţională sau flexibilitate mentală?

În psihologie, termenii de fixitate funcţională şi flexibilitate mentală se află într-un aşa-numit raport de corelaţie negativă. Fixitatea funcţională semnifică rigiditatea cunoştinţelor, deprinderilor şi structurilor intelectuale şi care împiedică rezolvarea problemelor noi care necesită adaptări şi restructurări. Obişnuit, ea se indentifică cu gândirea stereotipă, care nu iese din cadrul strâmt al şabloanelor şi tiparelor fixe, al atotputernicei rutinei conservatoare, perimate şi ineficiente. Opusul fixităţii funcţionale este flexibilitatea mentală care se referă, în principal, la puterea gândirii de a se adapta în mod optim, în timp cât mai scurt şi cu eforturi minime la situaţii noi, neîntâlnite, prin restructurarea şi recombinarea vechilor scheme operaţionale, potrivit problemelor noi ce se ivesc în viaţă. Omul cu flexibilitate mentală are posibilitatea modificării judecăţii, de a opera cu uşurinţă transferuri din planul figural în cel conceptual, ca şi abilitatea orientării gândirii în direcţii cât mai diferite, capacitatea de a renunţa la vechi puncte de vedere şi de a formula altele noi. În mare măsură, flexibilitatea este o calitate a imaginaţiei şi a creativităţii.

Viaţa modernă este complexă şi fluidă, de un extraordinar dinamism. Lumea în care trăim este într-o continuă şi rapidă schimbare. În condiţiile producerii unor modificări în mediul înconjurător, care ne ridică probleme este importantă încerca-

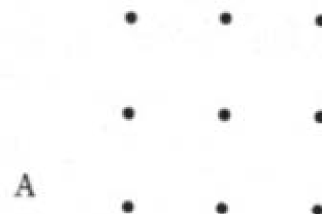
rea de a le rezolva într-un mod ingenios şi eficient. Există numeroase „libertăţi de alegere": la o destinaţie se poate ajunge pe drumuri şi cu mijloace diferite; lipsa unui obiect poate fi suplinită de către un altul; o defecţiune tehnică poate fi rezolvată în diferite moduri, totul este să gândeşti şi să găseşti şi alte posibilităţi de soluţionare. Fixitatea funcţională limitează acţiunea şi chiar o anulează. Ea este consecinţa pregătirii insuficiente sau specializării înguste, lipsei imaginaţiei şi neîncrederii în forţele proprii, fricii de răspundere sau temerii de a descoperi şi rezolva într-un alt mod decât cel cunoscut şi acceptat. Dacă prin autocunoaştere omul conştientizează aceste insuficienţe se poate schimba, îşi poate forma şi dezvolta calităţi prin utilizarea de metode care favorizează şi ajută gândirea personală, independentă, de descoperire a vieţii nu prin receptare pasivă, ci prin demersuri proprii, care permit soluţionarea originală a problemelor. Domeniile de manifestare a fixităţii şi flexibilităţii sunt foarte variate: idei, metode, puncte de vedere, obiecte, strategii etc. Reţineţi, există un singur mod de a scăpa de problemele care vă frământă: rezolvându-le!

Doriţi să vă autocunoaşteţi cele două fenomene discutate? Vă propunem în acest scop testele de mai jos.

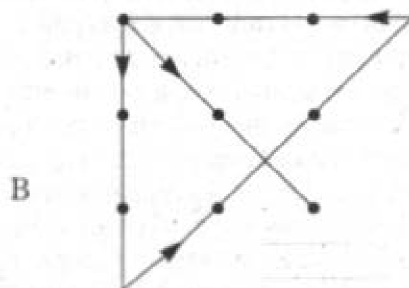
1. Testul ieşirii din gestalt

Se dau două figuri: A şi B. În figura A sunt prezentate 9 puncte angajate sub forma unui pătrat. Punctele sunt dispuse la distanţe egale. Uniţi cele 9 puncte prin 4 linii drepte, trasate continuu, fără a se reveni pe aceeaşi cale şi fără a ridica creionul de pe hârtie. La primele încercări de rezolvare veţi constata că aveţi tendinţa să vă limitaţi la perimetrul imaginar al pătratului din cele 9 puncte.

A

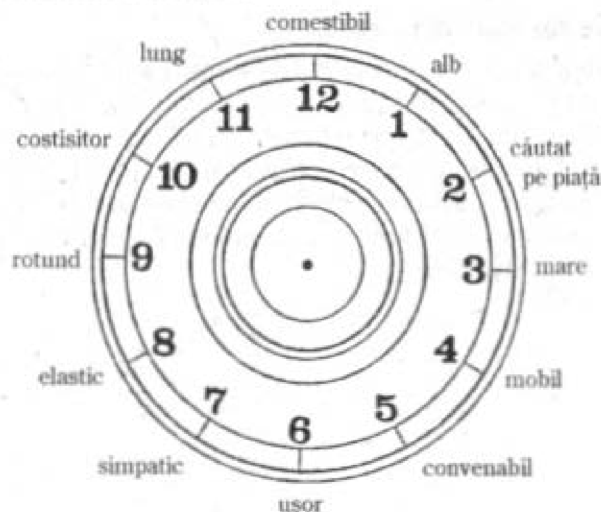


În enunțul sarcinii acordate nu există o astfel de restricție. În acest mod de gândire fixistă nu se pot uni niciodată cele 9 puncte. Ceea ce împiedică aflarea rapidă a soluției este felul percepției noastre de a grupa, de a organiza elementele componente în diferite forme, într-un mod integralist (gestalt). Părăsiți acest „tipar" al pătratului care nu există pe hârtie, ci numai în mintea voastră și veți găsi rezolvarea corectă. Modul flexibil mental de soluționare este prezentat în figura B.



2. Testul „Discul însușirilor"

Se prezintă un disc cu 12 gradații (numere), fiecare dintre ele desemnând o însușire.



Căutați să găsiți pentru fiecare însușire de la gradațiile 1-12 cât mai multe obiecte care posedă calitățile indicate de respectivul atribut. De exemplu la gradația 1 „alb" obiectele care posedă această calitate pot fi: zăpadă, pană, frișcă, foaie de hârtie etc. Numărul mare de obiecte discriminate indică o bună flexibilitate mentală.

3. Testul utilizării obiectelor

Proba cuprinde un număr de 8 cuvinte ce desemnează diferite obiecte uzuale. În dreptul fiecărui cuvânt sunt 3 spații libere. Consemnați pentru fiecare obiect trei posibile utilizări. Dacă sunt originale, chiar neobișnuite, cu atât mai bine!

1. Timbru	________ ________ ________	2. Cleşte	________ ________ ________
3. Lumânare	________ ________ ________	4. Gumă de mestecat	________ ________ ________
5. Scaun	________ ________ ________	6. Dop de sticlă	________ ________ ________
7. Cearceaf	________ ________ ________	8. Cretă	________ ________ ________

Acordați pentru fiecare folosință corectă găsită câte un punct. Adunați-le iar suma rezultată raportați-o la etalonul de mai jos.

Nr. de puncte realizate	Interpretare
8 - 13	Nivel înalt de fixitate funcţională
14 - 17	Nivel mediu de fixitate funcţională
18 - 24	Nivel scăzut de fixitate funcţională; corelativ: nivel bun de flexibilitate mentală, cu posibilităţi imaginative şi creative

La unele locuri de muncă de peste hotare (manageri, şefi desfacere produse, însărcinaţi în relaţiile cu publicul, purtători de cuvânt al unor organizaţii guvernamentale etc.) fixitatea funcţională şi flexibilitatea mentală sunt testate iar rezultatele sunt luate în considerare în recrutarea, selecţia şi pregătirea cadrelor. Pentru investigarea acestora se folosesc atât probe denumite hârtie-creion asemănătoare celor prezentate anterior, cât şi unele teste denumite situaţionale (practice). Prezentăm un astfel de test folosit în unele servicii speciale. Candidatul care solicită încadrarea este condus într-un poligon special amenajat şi plasat în faţa unui şanţ, cu o lăţime de 10 m. şi umplut cu un lichid tulbure de culoare maronie. Este informat că şanţul are o adâncime de 90 cm iar lichidul este o mixtură de acizi puternici, extrem de nocivi pentru ţesuturile biologice. I se solicită trecerea şanţului, indiferent de modul cum procedează. Prin efort fizic sarcina nu poate fi rezolvată deoarece cea mai bună performanţă sportivă la săritura în lungime este de 8,96 m deţinută de un atlet de excepţie. Încercarea este şi riscantă deoarece nereuşita constituie un mare pericol pentru viaţa sa. La o astfel de probă subiecţii reacţionează, de obicei, în două moduri: renunţă şi sunt imediat respinşi; se gândesc la diferite soluţii de rezolvare a sarcinii. Se caută găsirea unor mijloace materiale ajutătoare. Căutând prin poligon (dar numai într-o zonă permisă) descoperă următoarele obiecte: un băţ gros cu o lungime de 130 cm, un „piron" lung de 30 cm îndoit la mijloc şi o cărămidă obişnuită, standard. Folosind aceste trei obiecte, cum trebuie procedat pentru a se trece şanţul? Gândiţi-vă şi găsiţi soluţia potrivită!

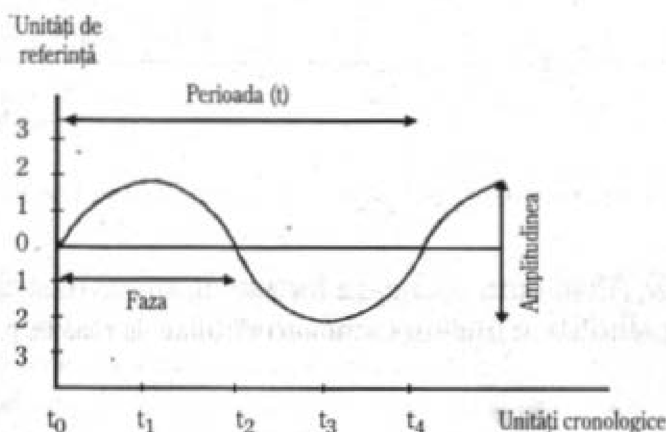
„Timpul se scurge tăcut şi neţinute în frâu zilele fug şir în şir."

Ovidiu

IX. Aflaţi cum oscilează forţele dumneavoastră psihofizice într-un ciclu astronomic de 24 ore

Din experienţa personală ştim că forţele noastre psihofizice pe parcursul unui ciclu astronomic de 24 ore (zi-noapte) nu au o desfăşurare constantă, nu sunt totdeauna la fel de intense, ci prezintă anumite variaţii. Repetarea cu totul remarcabilă, zi de zi, pe întreaga durată a vieţii a acestor variaţii i-au determinat pe oamenii de ştiinţă să le denumească oscilaţii ritmice sau ciclice. Ele funcţionează ca nişte veritabile ceasuri denumite figurativ „ceasuri biologice" sau „orologii biologice". Dacă avem curiozitatea şi posibilitatea să măsurăm cu instrumente corespunzătoare caracteristicile unor funcţii fiziologice şi psihice, cum ar fi: frecvenţa cardiacă, temperatura corporală, timpul de reacţie, viteza de rezolvare a unor probe de calcul aritmetic ş.a. păstrând identice condiţiile de repaus, hrană, temperatură exterioară etc. vom constata că nivelul acestora prezintă o valoare maximă la o anumită oră şi o valoare minimă la o altă oră, aceste manifestări repetându-se în continuare în acelaşi fel. Componentele unui bioritm sunt prezentate în schema de mai jos.

Numai maşinile au un ritm constant de lucru. Fenomenul amintit a fost denumit în literatura de specialitate „efectul timpului zilei". Sunt supuse acestui efect cele mai diferite componente ale fiinţei noastre, înţeleasă ca un sistem biopsihosocial: secreţiile endocrine, activitatea cardiacă, somnul şi veghea, forţa fizică, randamentul intelectual şi chiar dispoziţiile afective.



Oscilațiile se referă și la necesitățile de hrană, sexuale sau de odihnă. Capacitatea de muncă fizică, senzorială sau intelectuală în timpul zilei și nopții nu se menține la același nivel, existând variații ciclice ale disponibilităților amintite, ore sau perioade de timp când forța sau oboseala fizică și psihică sunt mai accentuate, evidente. În acest context vom menționa investigațiile științifice de înaltă probitate profesională efectuate de cercetătorii suedezi **Bjerner**, **Holm** și **Swensson** care, urmărind un eșantion de 175.000 muncitori pe o perioadă de 19 ani au constatat variații repetabile ale unor funcții fiziologice și psihice și care se suprapuneau fie randamentelor profesionale înalte, fie incidențelor erorilor și accidentelor de muncă. Importanța acestor cercetări pentru activitatea practică este evidentă. Numeroase cercetări efectuate pe toate meridianele globului au determinat cu precizie astfel de oscilații ritmice. Amintim câteva. Temperatura corporală la om prezintă un minim dimineața și un maxim spre orele 17. Nu întâmplător temperatura bolnavilor în spitale este luată dimineața și seara (temperatură matinală și vesperală). Ritmul cardiac are un minim matinal și un maxim spre sfârșitul zilei. Tensiunea arterială crește în timpul zilei și scade în timpul nopții. Rezistența fizică este mai mare dimineața până spre orele prânzului, mai mică după-amiaza și

seara, foarte scăzută după miezul nopții. Sportivii din loturile olimpice sau naționale efectuează în perioadele de pregătire premergătoare marilor competiții câte 2-3 antrenamente zilnic. Fără îndoială performanța înaltă mondială, olimpică sau europeană se obține numai prin efort și dăruire! Durata și intensitatea celor 2-3 antrenamente amintite au însă valori diferite atunci când sunt programate în timpul zilei. Antrenamentul de bază este cel efectuat în prima jumătate a zilei; în celelalte, efortul la care sunt supuși sportivii este progresiv moderat, corespunzător variațiilor ritmice naturale ale capacităților umane. Continuând exemplele, sarcinile senzoriomotorii (timp de reacție, precizie, rapiditate) sunt mai bine executate dimineața devreme decât la alte ore ale zilei. Spiritul de observație este mai ascuțit între orele 8-14 decât între orele 16-22. În sarcinile de execuție mintală (detectare, analiză și sinteză, comparare, operații aritmetice, decizii), performanțele sunt în creștere dimineața, optime după masă și mai scăzute seara. Performanțele memoriei de scurtă durată sunt mai mari dimineața, respectiv se învață mai bine dimineața. În schimb, la memoria de lungă durată, performanțele sunt mai mari după-masa și seara. Reactivitatea organismului la agresiuni prezintă, de asemenea, oscilații ritmice. Mortalitatea la o anumită doză de toxină sau agent chimic poate fi mai mare al anumite ore ale zilei în comparație cu altele. Injectarea de endotoxine intraperitoneal de Escherichia Coli la un lot de șoareci (Rattus norvegicus) au arătat ritmuri diferite de reactivitate. Șoarecii sunt animale nocturne, respectiv noaptea sunt active, iar ziua sunt pasive. Administrarea endotoxinei la ora 16-30' a determinat moartea animalelor în proporție de 70 % în timp ce animalele care au primit aceeași doză la ora 3.00 a.m. au supraviețuit în proporție de 90 %. Deci, șoarecii sunt mai vulnerabili ziua când forțele lor sunt scăzute, comparativ cu proporția mai scăzută de mortalitate întâlnită în timpul nopții. Ritmicitatea la vulnerabilități se verifică și la om, care este o ființă diurnă. Astfel în crizele de astm, în insuficiența cardiacă, complicațiile apar după un anumit orar, spre orele 4 dimineața; asemănător crizele convulsive generalizate se manifestă obișnuit la sfârșitul fazei nocturne a ciclului nictemeral

(24 h). Capacitățile adaptative ale oamenilor în situații grele, inclusiv la cele de pericol și risc prezintă și ele oscilații ritmice. Cercetătorii americani Kleitman și Hauty pornind de la existența unor perioade critice la personalul militar din forțele aeriene navale ale S.U.A. consideră că este avantajos pentru militari cât și pentru unitățile în care sunt încadrați aceștia ca somnul și veghea să se suprapună cu perioadele de pericol mai crescut sau mai scăzut.

Descifrarea secretelor acestor variații ritmice poate contribui la cunoașterea potențelor reale ale omului, la elucidarea limitelor de variație a performanțelor, la creșterea posibilităților de adaptare temporală. Perspectivele ce se deschid prin cunoașterea variațiilor sunt seducătoare: dacă există o variabilitate a forțelor fizice și psihice în diferite momente ale ciclului astronomic de 24 ore se poate presupune că aceasta va avea anumite efecte specifice asupra performanțelor și, în consecință, se pot stabili perioade când se obține cele mai bune rezultate în muncă sau se pot preciza perioadele „critice" când se produc cu frecvență sporită accidente, erori în muncă, uzura sporită a organismului. Cunoscând modul cum oscilează forțele fizice și psihice într-un ciclu de 24 de ore se poate interveni prin mijloace organizatorice sau de asistență medicală și psihologică de așa-manieră încât să asigure o înaltă eficiență activității și, totodată, să se realizeze o cât mai bună adaptare a omului la muncă. Un fapt este indubitabil: paralelismul între „ceasurile" biologice și psihice pe de o parte și eficiența activității pe de alta. Deoarece activitatea și atribuțiile funcționale din multe profesiuni se desfășoară în schimburi de muncă (ture) ce se rotesc la anumite intervale de timp, apreciem că orice profesionist este interesat să cunoască modul cum se desfășoară forțele sale într-o perioadă de 24 ore.

Vă cunoașteți oscilațiile naturale ale forțelor psihofizice? Aveți posibilitatea să le discriminați și, pe baza analizării lor, să vă organizați optimal activitățile de învățare sau de muncă. În acest scop selecționați anumite activități sau exerciții ce pot fi măsurate:

• forța fizică – prin utilizarea unui dinamometru ce măsoară forța flexorilor palneari (înregistrați forța/kg obținută); prin efectuarea unui număr de 20 genuflexiuni și/sau la flotări (apreciați cu note de la 1 la 5 starea dumneavoastră subiectivă); prin strângerea unei pere sau cerc de cauciuc asemănătoare celor folosite de sportivii de lupte greco-romane pentru dezvoltarea „prizei" (măsurați timpul cât rezistați sau numărul de operații efectuate);

• randamentul intelectual – prin rezolvarea unor probleme matematice sau efectuarea de operații aritmetice (se înregistrează câte probleme au fost soluționate într-o unitate de timp);

• capacitatea de memorare/învățare – prin lecturarea și memorarea unor materiale din programa de învățământ sau alte materiale ce le doriți a fi memorate, cu precizarea ca acestea să aibă pe cât posibil un nivel apropiat de dificultate (se înregistrează cât s-a memorat într-o durată pe care o stabiliți dumneavoastră). Vă propunem aceste activități deoarece ele vă sunt utile: permite menținerea sau ameliorarea condiției fizice; asigură învățarea unor lecții, a altor materiale ce prezintă interes. Probele pe care le-ați stabilit le autoaplicați la anumite ore, timp de 10 zile. Orele le alegeți în raport cu timpul la dispoziție sau cu interesele dumneavoastră, cu precizarea ca ele să fie întotdeauna aceleași (exemplu orele 7-10-13-16-19). Faceți media rezultatelor obținute pentru fiecare oră fixată pe perioada de 10 zile. Confruntați constatările dumneavoastră cu datele concluzive stabilite de ***Cronobiopsihologie***, știința despre aspectele temporale ale sistemului biopsihosocial uman, care a precizat următoarele:

– Existența unor oscilații psihice și fizice în decursul unui ciclu astronomic de 24 ore demonstrate de nivelul inegal al performanțelor fizice și psihice la diferitele ore ale zilei și nopții.

– În cadrul variațiilor ciclului zi-noapte ale performanțelor fizice și psihice s-au evidențiat „vârfuri" și „depresiuni". Vârfurile reprezintă perioadele când performanțele ating cele mai înalte valori, iar depresiunile denumesc perioadele cu performanțe scăzute. Variațiile se produc la aceleași intervale de timp, în mare măsură la aceleași ore, ceea ce atestă prezența unui

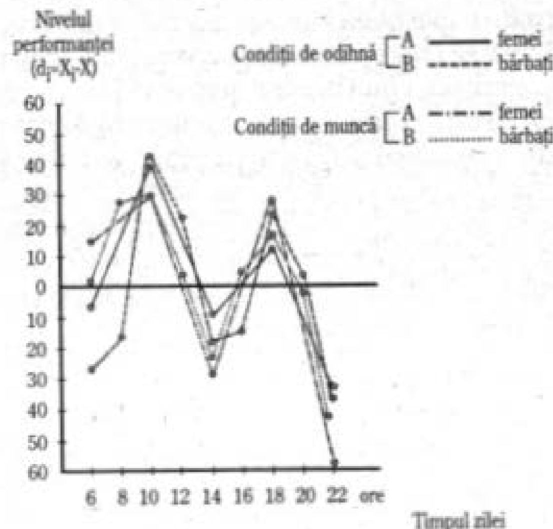
„ceas" intern care reglează desfăşurarea ciclică a fenomenelor fizice şi psihice.

– Cele mai bune performanţe fizice şi psihice sunt întâlnite în timpul orelor zilei. În acest interval se constată existenţa a două perioade în care capacităţile psihofizice se află în zona de vârf a curbei: primul între orele 9.00-11.00 a.m., cel de al doilea între 17.00-20.00 p.m. Deci cele mai bune performanţe se obţin în aceste perioade. Există însă în timpul zilei o perioadă caracterizată printr-o scădere a eficienţei mentale şi fizice şi anume în jurul orei 15.00 p.m. denumită de cercetătorii americani post-lunch phenomenon, explicată numai în parte de situarea ei după masa de prânz.

– Cele mai scăzute performanţe psihofizice sunt întâlnite în timpul orelor de noapte. Depresiunile care reprezintă fazele cu performanţe scăzute sunt constatate cu precădere în două perioade ale orelor nopţii: o depresiune mai mică pe care o apreciem ca fiind „acceptabilă" la orele 23.00 p.m. şi alta extrem de scăzută la orele 03.00 a.m. Performanţele scăzute înregistrate la ora 03.00 a.m. pot fi considerate ca o autentică „prăbuşire" a nivelului general al posibilităţilor oamenilor. Deci , se consideră că cel mai scăzut randament este întâlnit în a doua parte a nopţii, spre ziuă, respectiv între orele 03.00-04.00 a.m. moment considerat cel mai critic atât din punct de vedere biologic cât şi psihologic. În genere, oamenii care lucrează noaptea relatează stări de disconfort psihofizic şi senzaţii de oboseală crescută. Într-un studiu relativ recent, cercetători din cadrul organizaţiei franceze pentru securitatea rutieră au raportat, în investigaţii efectuate pe conducători auto de pe autoturisme dar şi de pe autocamioane şi autocare cu gabarit depăşit că riscul conducerii acestora este de două ori mai primejdios noaptea între orele 20.00-06.00 dimineaţa, decât în cursul zilei, între orele 06.00-20.00. Desfăşuraţi activităţi de învăţare? Când învăţaţi, ziua sau noaptea? Ştim că unii studenţi se pregătesc în asalt în perioadele imediat premergătoare sesiunilor de examine, iar lipsa timpului necesar unei bune asimilări a informaţiilor îi determină să înveţe nonstop ziua şi noaptea. Este de dorit ca studiul să se

desfăşoare constant pe toată durata anului scolar. Biopsihoritmologia nu recomandă să se înveţe după orele 22.00 deoarece randamentul însuşirii este redus cu 50% comparativ cu acelaşi număr de ore desfăşurat în timpul zilei.

Comportamentele şi performanţele diferite obţinute de om în timpul celor 24 ore au o firească şi deplină explicaţie: omul ca specie a evoluat ca animal diurn. El prezintă un maximum de activism în timpul orelor zilei şi performanţe fizice şi psihice scăzute în perioada nocturnă a ciclului astronomic de 24 ore. Viaţa omului a fost timp îndelungat dependentă de succesiunea zilei cu noaptea, de condiţiile meteoclimatice, de schimbarea periodică a anotimpurilor, care au constituit reperele sale temporale fundamentale. Nivelul diferit al performanţelor din timpul nopţii şi al zilei este legat de ritmul somn-veghe considerat drept ritm fundamental al omului.



Variaţiile performanţelor în condiţii de odihnă şi muncă în diferite momente ale ciclului circadian (orele 6-22)

Efectul timpului zilei acţionează asupra tuturor oamenilor. Variaţiile performanţelor, aşa cum se poate observa în reprezentarea grafică de mai sus se produc într-un mod asemănător, la aceleaşi ore, indiferent dacă subiecţii sunt în activitate sau se odihnesc şi chiar dacă sunt sănătoşi sau bolnavi.

La oamenii în vârstă, comparativ cu tinerii, efectul timpului zilei se produce cu o pregnanţă deosebită.

Studierea variaţiilor ritmice proprii aduce un plus în autocunoaşterea personalităţii, prin luarea în considerare a dimensiunii temporale a existenţei, având urmări practice deosebite. Astfel, utilitatea cunoaşterii ritmurilor constă în faptul că permite creşterea posibilităţilor de anticipare, oferind criteriile unor intervenţii corespunzătoare prin stabilirea celor mai favorabile perioade pentru învăţare, muncă şi odihnă. Utilitatea rezultă şi din conştientizarea perioadelor de vulnerabilitate la accidente, erori, stres, boală, ceea ce permite luarea unor măsuri preventive. Situarea omului şi în structura temporală a existenţei sale permite o mai bună înţelegere a fiinţei noastre, conducând şi la anularea concepţiei tragice a voracităţii timpului ireversibil. Poate stăpâni omul maşina timpului? Dacă ne referim la existenţa noastră cosmică sau la erodarea biologică răspunsul este nu (deocamdată) şi da, dacă avem în vedere cucerirea timpului prin cultură, experienţă, cutezanţă şi creaţie. Cercetarea ritmurilor biopsihice umane permite cunoaşterea mai profundă a condiţiei omului, a constantelor temporale ale existenţei sale, rezultatele obţinute fiind tot mai mult luate în considerare în viaţa şi activitatea fiecăruia.

„Labirint" derivă din asianicul „laura" – grotă, peşteră.

Mircea Eliade

X. Vă descurcaţi în labirint?

Fascinantă vechea cultură din insula *Creta*! Potrivit lui **Ed. Faure** ea reprezintă prima formă de clasicism cunoscută de Europa. Grecii antici recunoşteau de altfel cât de mult datorează spiritualitatea lor civilizaţiei cretane. Aşa de pildă, planul *megaron-ul* cretan a fost preluat de constructorii de temple din întreg bazinul mediteranean. Celebrul palat din *Cnossos*, un edificiu uriaş, supraetajat, întins pe o mare suprafaţă, înconjurat de un lung portic, cu instalaţii şi funcţionalităţi absolut nemaiîntâlnite în lumea antică, impresionează şi astăzi pe vizitatori şi arheologi, îndeosebi faimoasa „Poartă a leilor" sau fastuoasa „Sală a tronului". Printre construcţiile legendare descrise de mitologie premiceniană este cunoscut şi *labirintul*, o construcţie aflată în adâncul întunecos al unei grote, cuprinzând numeroase galerii ce comunicau între ele având însă şi afundături. Cei intraţi aici se rătăceau şi piereau de sete, foame şi trudă, fiindu-le imposibilă găsirea drumului corect care să-i ducă spre ieşire. Aici sălăşluia temutul **Minotaur** jumătate om, jumătate taur, devorator printre altele şi de jertfe umane. Potrivit legendei, eroul **Tezeu** a intrat în labirint, l-a ucis pe Minotaur reuşind să iasă la liman datorită ajutorului iubitei sale **Arianna** care i-a dat un ghem şi care desfăşurat, i-a ghidat drumul corect. În realitate labirintul era o peşteră iniţiatică în care se crea o ambianţă de groază şi mister pentru ca tinerii să se obişnuiască să-şi domine stările de teamă şi frică.

Era modernă a redescoperit labirinturile vechi cretane sub

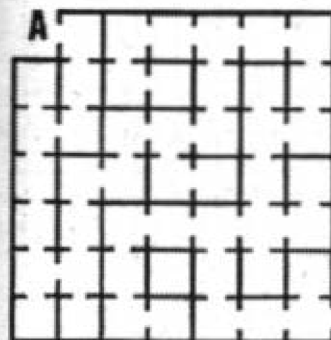
două forme: a grădinilor „savante" create de talentaţi arhitecţi hortico-silvicultori şi a cercetării ştiinţifice psihologice. Deşi amuzante şi de o estetică geometrică impecabilă, labirinturile gardurilor vii din grădinile marilor palate interesează într-o mai mică măsură discuţia de faţă. Extrem de importante s-au dovedit labirinturile pentru studiul comportamentului uman şi animal, îndeosebi pentru investigarea învăţării, gândirii, memoriei, spiritului de observaţie, a rezistenţei la efort fizic şi psihic. Pentru animale au fost create labirinturi dimensionate după mărimea lor. De obicei sunt folosiţi şoareci, varietatea Rattus norvegicus. Scenariile experimentale imaginate au fost de o mare diversitate, un exemplu: animalele înfometate au fost plasate în labirinturi unde, într-o zonă se afla o bucăţică de caşcaval, aliment deosebit de „preţuit" de şoareci. Evident animalele au început să alerge prin labirint în vederea găsirii hranei. Biologic este justificat drumul cel mai scurt. După un număr de repetări animalele au învăţat drumul corect. La acest stadiu de învăţare completă ele au fost sacrificate iar din masa lor cerebrală au fost preluate substanţe care au fost injectate unui alt lot de animale. S-a constatat că acestea au avut nevoie numai de jumătate de repetări pentru învăţarea drumului corect, rezultat extrem de important pentru studiul memoriei.

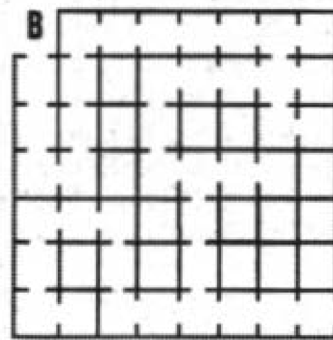
Pentru oameni, labirinturile de tip micenian nu sunt utile din cauza costurilor ridicate şi a dificultăţilor experimentale. S-au construit, de aceea, diferite trasee labirintice sub forma unor şanţuri, sârme sau linii desenate. Bine cunoscute de psihologii experimentalişti sunt aşa-numitele labirinturi **Porteus**. Subiecţii investigaţi trebuie să urmărească drumurile corecte înregistrându-se după caz: numărul încercărilor sau repetiţiilor necesare învăţării traseelor; numărul erorilor comise până ce subiectul ajunge să realizeze de două sau trei ori consecutiv labirintul fără erori; timpul necesar învăţării labirintului. În aprecierea erorii pot apărea unele dificultăţi. Se consideră eroare dacă subiectul intră pe o distanţă mai mare într-un coridor închis. Unii experimentalişti consideră drept eroare o pauză mai lungă în labirint. Electronica a modernizat instalaţiile labirintice. Traseele sunt

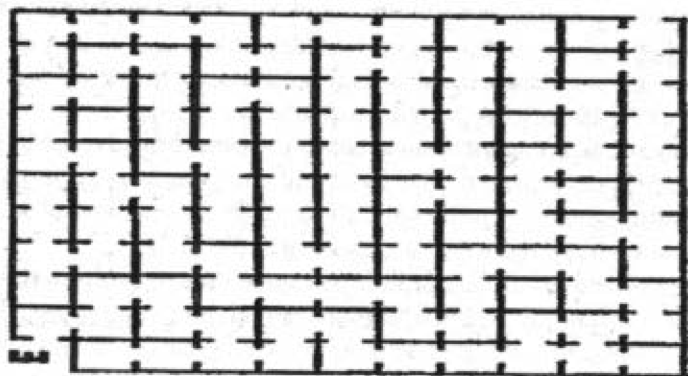
parcurse cu un stilet de metal. Când subiectul deviază de la drumul corect contactul electric se întrerupe. Sunt incluse şi sisteme de semnalizare optică (sub forma unor beculeţe) sau auditivă – buzere care avertizează apariţia erorilor. Erorile sunt înregistrate cu ajutorul unor contoare asemănătoare celor telefonice şi care sunt incluse în circuit. Dispozitivele pot fi astfel alcătuite încât pot fi înregistraţi timpii în care subiectul se găseşte pe traseul corect sau în coridoarele închise.

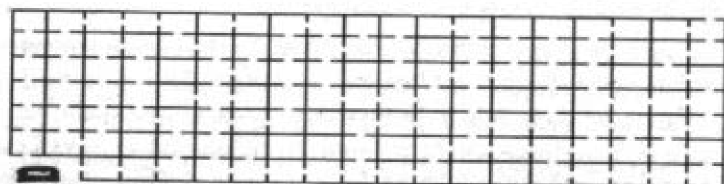
Prezentăm un test labirintic format dintr-o multitudine de linii continue sau întrerupte, care permit un drum corect. Testul este alcătuit din cinci serii diferite ca dificultate. Testul relevă anticiparea, abilitatea de a vedea înainte, de a prevedea ca şi posibilitatea măsurării vitezei de învăţare.

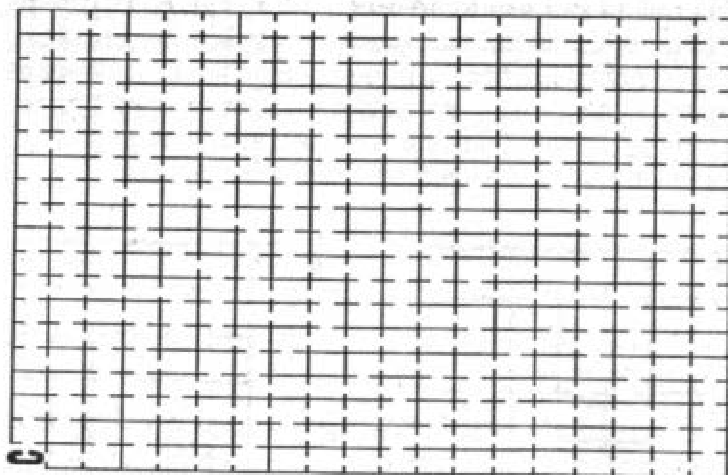
CONŢINUTUL TESTULUI ŞI INSTRUCŢIUNI. Proba constă din cinci patrulatere, de dimensiuni diferite, desemnate prin literele mari ale alfabetului de la A la E. În interiorul fiecărui patrulater sunt trasate linii continue sau întrerupte. Aveţi sarcina să trasaţi cu creionul drumul cel mai scurt de la intrarea în labirint până la ieşirea lui. Se porneşte din colţul superior stâng, ajungându-se prin urmărirea traseului corect în colţul inferior drept, care reprezintă ieşirea din labirint. Constituie interdicţie trecerea peste o linie continuă sau oprirea într-o înfundătură. În acest caz se revine la o „răspântie" şi se caută în continuare drumul corect. La terminarea pătratului A se trece la B şi aşa mai departe. Timpul limită este de 5 minute. Cronometraţi exact.



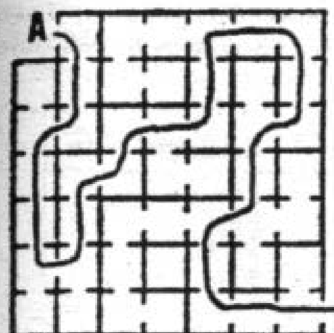


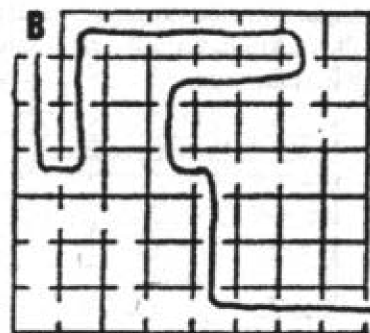


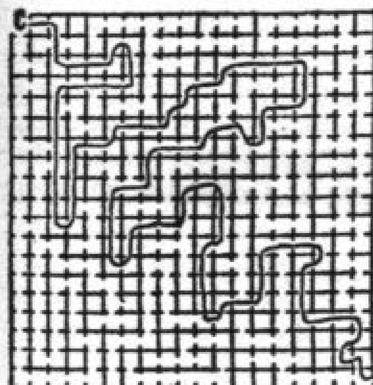


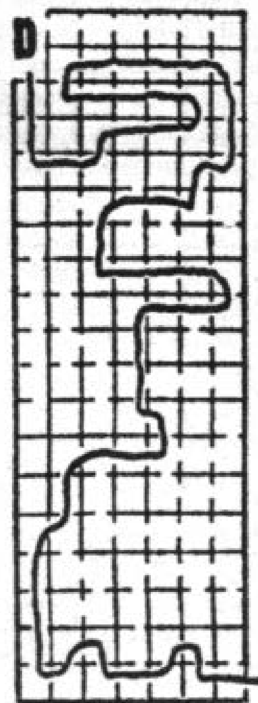


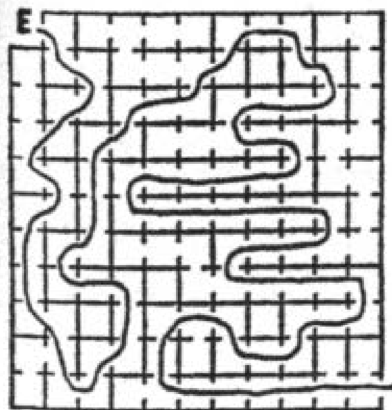
COTARE ŞI INTERPRETARE. Verificaţi corectitudinea traseelor ghidându-vă după figurile următoare.











Acordați câte un punct pentru fiecare rezolvare corectă realizată în limita timpului de 5 minute. Încadrarea în calificative este următoarea:

Nr. de puncte realizate	Calificativ
5	Foarte bine
4	Bine
3	Mediu
0 - 2	Slab

Proba labirintului este folosită într-o mare varietate de situații și subiecți: normali, deficienți mintali, pacienți cu leziuni cerebrale etc. Labirinturile Porteus sunt utilizate pentru evaluarea inteligenței copiilor preșcolari sau de vârstă școlară mică. Pentru adulți există variante labirintice mai sofisticate ce măsoară prevederea, anticiparea, capacitatea de planificare și care sunt utilizate în selecția dispecerilor de la pupitrele mari de comandă sau în examinarea mecanicilor conducători din transporturile rutiere sau feroviare.

„Norocul îi ajută pe cei ageri."

Vergiliu

XI. Sunteți perspicace?

Sinonimele perspicacității sunt agerimea, ascuțimea de minte și istețimea. Perspicacitatea este o trăsătură a inteligenței și a creativității constând dintr-o sinteză originală a proceselor cunoașterii și manifestată printr-o rapidă și profundă penetrație în esența lucrurilor, printr-o remarcabilă acuitate a spiritului de observație, printr-o fină abilitate de descifrare a corelațiilor intime ale lucrurilor ca și prin sesizarea evoluțiilor acestora. Este persoană perspicace aceea care înțelege cu precizie și claritate problemele, care elaborează în același timp planuri de acțiune chiar în condițiile lipsei sau insuficienței informațiilor. Oamenii care dispun de calitatea perspicacității au capacitatea de a găsi relativ cu ușurință soluții la probleme mai deosebite, dificile, unde adesea nu se potrivesc regulile cunoscute de rezolvare, utilizând asociații și procedee neașteptate, inedite, originale.

Neîndoielnic perspicacitatea este o calitate deosebit de complexă; în structura ei sunt cuprinse, în genere, următoarele componente psihice:

• Capacitatea superioară de mobilizare și concentrare a atenției, ascuțimea spiritului de observației. Concentrarea asupra unui obiect, eveniment sau situație realizată prin procesul de atenție, interesul cu un nivel optim de intensitate, efortul voluntar care stopează sau contracarează efectele negative ale unor obstacole ivite în plan intern sau extern, creează condițiile necesare spiritului de observație de a penetra și cuprinde în plinătatea minții ascunzișurile și banalitatea cu care se înconjoară sau acoperă esențele.

• Mobilitatea, elasticitatea şi rapiditatea operaţiilor gândirii acestea desfăşurându-se în multiple direcţii, cu diminuarea concomitentă a tendinţelor de stereotipizare, şablonizare, de aplicare mecanică a unor reguli. Gândirea în acţiunea perspicace este solicitată la combinaţii mult mai active, la sistematizarea informaţiilor în unităţi dinamice, mulate pe situaţia problematică. Se asigură o mai largă stimulare a strategiilor personale, a emiterii de ipoteze, a elaborării de variante rezolutive. Cerinţa motivării raţionale, a argumentării şi a confruntării în rezolvarea problemelor creează nevoia interioară de a participa constructiv şi din proprie iniţiativă la procesul rezolutiv. Se spune despre înţelegerea legii gravitaţiei universale că nu este suficient ca un măr să cadă din copac, ci este necesar ca la rădăcina copacului să se afle... Newton.

• Capacitatea de organizare concretă a materialului gândirii. Gândirea umană este desigur teoretică, de mai mare sau mică abstractizare şi generalizare, de fundamentare principială a soluţiilor sau hotărârilor, dar este şi practică, operativă, de declanşare a procesului rezolutiv şi de concretizare a soluţiilor elaborate în locul şi momentul oportun.

• Factori intelectuali de creativitate, de o mare diversitate, cum ar fi: producţia divergentă (generarea unor informaţii variate pornind de la o informaţie dată), producţia convergentă (generarea unui răspuns unic pornind de la informaţii date), fluiditatea verbală, ideaţională, asociativă şi expresivă, flexibilitatea gândirii, de modificare rapidă a mersului ideatic, atunci când situaţia o cere, restructurarea uşoară a vechilor legături în conformitate cu cerinţele noii situaţii.

• Factori de personalitate ai înţelegerii, descoperirii şi creaţiei. În rândul acestora se include încrederea în forţele proprii, tendinţa spre dominare, tăria de caracter, independenţa. Subiectul perspicace este sensibilizat pentru descoperirea personală a aspectelor ascunse ale fenomenelor, la depistarea necunoscutelor, la angajarea perseverentă în descifrarea conţinutului lor.

Vreţi să vă ascuţiţi această importantă trăsătură a minţii?

Calea recomandată de psihopedagogi este aceea a dezvoltării particularităţilor psihice enumerate mai sus. De reţinut este faptul că principalul factor al educării perspicacităţii îl constituie „gimnastica minţii", exersarea permanentă a intelectului.

În prezent există numeroase teste de perspicacitate ce se prezintă, în principal, sub forma rezolvărilor de probleme, sau de soluţii implicate în deducţii încrucişate şi lineare.

În cele ce urmează vă propunem trei modalităţi de testare a perspicacităţii.

Testul nr. 1. Proba se prezintă sub forma unei probleme, reală de altfel, având un autentic conţinut istoric. Marele savant american Benjamin Franklin a lăsat următorul testament: „Las locuitorilor oraşului Boston o sumă de bani. Primind această sumă, ei o vor încredinţa celor mai onorabili cetăţeni ai urbei, iar aceştia, la rândul lor o vor împrumuta cu o dobândă de 5% pe an tinerilor meseriaşi. Peste o sută de ani, această sumă va creşte la 131.000 lire. Doresc ca, atunci 100.000 lire să fie întrebuinţate pentru construirea de clădiri publice, iar restul de 31.000 lire să fie date cu o dobândă de 5% pe următorii o sută de ani. După trecerea celui de-al doilea secol, suma va creşte până la 4.061.000 lire, dintre care 1.061.000 lire le las la dispoziţia locuitorilor Bostonului, iar 3.000.000 lire obştei din Massachussets." Întrebare: care a fost suma lăsată de B. Franklin locuitorilor oraşului Boston. Timp la dispoziţie 4 minute.

Testul nr. 2. Subtestul cuprinde un număr de 6 probleme. Judecaţi-le, rezolvaţi-le şi notaţi pe o foaie de hârtie rezultatele obţinute. Timpul la dispoziţie este menţionat la sfârşitul fiecărei probleme.

Problema a. Într-un vechi papirus stă scris că în timpul faraonului Tutankamon, un scrib a observat cum un melc a plecat din fundul unei fântâni spre lumină. Melcul urcă în fiecare zi 3 stânjeni şi coboară noaptea cu unul; dacă adâncimea fântânii e de 6 stânjeni, în câte zile ajunge melcul la marginea fântânii?

Timp limită: 3 minute.

Problema b. De câtva timp Victor a început să-și facă însemnări cu privire la obiceiurile prietenilor săi. Iată câteva din observațiile sale privind grupul de prieteni:

a) Toți inginerii mănâncă cu doctorul.
b) Nici un pletos nu se poate abține de la a scrie versuri.
c) Vasile n-a fost niciodată amendat pentru nerespectarea regulilor de circulație.
d) Tuturor verilor doctorului le plac salata de fructe.
e) Nimeni care nu e inginer, nu face versuri.
f) Nimeni care nu e văr cu doctorul nu ia masa cu doctorul.
g) Toți cei cu părul neglijent au fost mustrați.

Întrebare: Îi place oare lui Victor salata de fructe?

Timp limită: 5 minute.

Problema c. Anton are prieteni numai printre prietenii lui Barbu, iar printre cei cu care Costel nu este prieten se aflau toți prietenii lui Anton și unii dintre prietenii lui Barbu. În schimb, toți prietenii lui Dan sunt printre prietenii lui Costel, dar nu și ai lui Barbu.

Întrebare: Au oare Anton și Dan prieteni comuni?

Timp limită: 7 minute.

Problema d. Niște marinari povestesc că într-o insulă îndepărtată trăiesc la un loc două triburi. Când copiii din aceste două triburi sunt mici, ei nu se deosebesc unii de alții. Se știe însă că în timp ce copiii din tribul A spun totdeauna adevărul, cei din tribul B nu-l spun niciodată. Într-o zi sosi un călător, care văzând un grup de copii întreabă pe unul dintre ei: din ce trib ești? Deoarece nu înțelese răspunsul copilului, întreabă pe un copil din celălalt trib: ce a spus primul copil? „A spus că este din tribul B“ a răspuns acesta. Deduceți din ce trib este al doilea copil.

Timp limită: 7 minute.

Problema e. Avem o tigaie mică în care putem prăji deodată numai două chiftele. Știind că prăjitul fiecărei chiftele durează cinci minute, pe fiecare parte, care este cel mai scurt timp în care pot fi prăjite 3 chiftele în condițiile date.

Timp limită: 5 minute.

Problema f. Eram grăbit să plec de acasă, tocmai atunci s-a produs o pană de lumină și eu nu apucasem să-mi iau mănușile din sertar. În sertar erau trei perechi de mănuși maro și două perechi gri. Neavând ce face, am luat numărul minim de mănuși care îmi asigura o pereche de aceeași culoare.

Întrebare: Care este acest număr minim de mănuși ce trebuie luat pentru o pereche de aceeași culoare?

Timp limită: 5 minute.

Soluțiile la problemele de perspicacitate prezentate sunt:

TESTUL NR. 1: 1.000 lire sterline.
TESTUL NR. 2: **a** – 3; **b** – da; **c** – nu; **d** – B; **e** – 20 minute; **f** – 3.

Punctajele acordate sunt următoarele:

Pentru testul nr. 1: 10 puncte.
Pentru testul nr. 2:

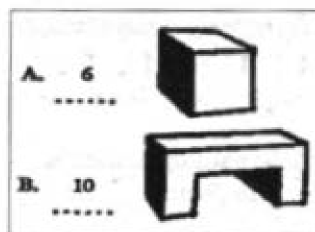
Nr. problemei	Puncte obținute
a	1
b	4
c	2
d	3
e	4
f	5

Testul nr. 3

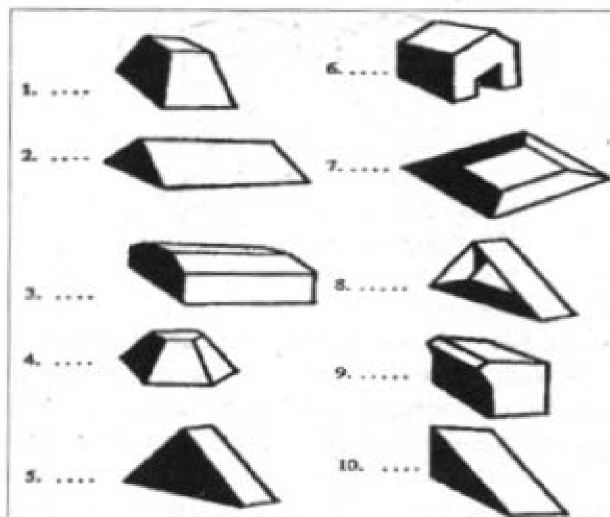
CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI. Testul este alcătuit din trei părți cuprinzând figuri geometrice care trebuie „văzute“ într-un anumit fel, descrise sau manevrate spre a dobândi anumite poziții. Desigur piesele componente sunt percepute pe cale vizuală, solicitând intens sensibilitatea menționată dar soluționările sunt posibile datorită perspicacității.

Partea întâia cuprinde diferite corpuri geometrice reprezentate în spațiu. Unele din suprafețele laturilor sunt negre, celelalte sunt albe. Evident acest lucru facilitează discriminarea vizuală permițând totodată corecta orientare a perspicacității. Fiecare corp geometric are în față un număr de ordine și un spațiu punctat în care sunt notate soluțiile găsite. Sarcina constă

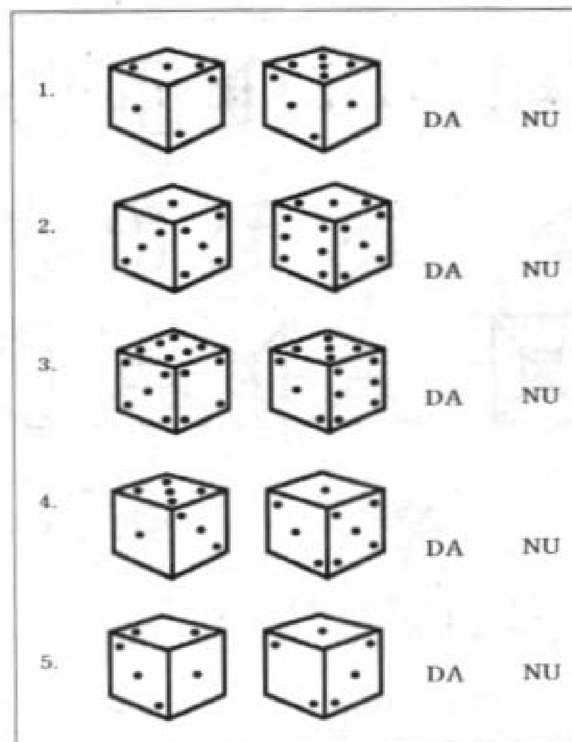
în aflarea numărului de suprafețe pe care îl are fiecare corp geometric. Pentru familiarizare cu cerințele probei sunt date două exemple: A și B. Prima figură A, un cub, este format din patru laturi, suprafața de sus și cea de jos, în total deci, 6 laturi. În spațiul punctat este trecută soluția: cifra 6. Figura B dispune de următoarele: suprafața de sus, 3 suprafețe interioare, 4 suprafețe laterale și două la bază, în total fiind deci 10 suprafețe. Cifra este consemnată în spațiul punctat.



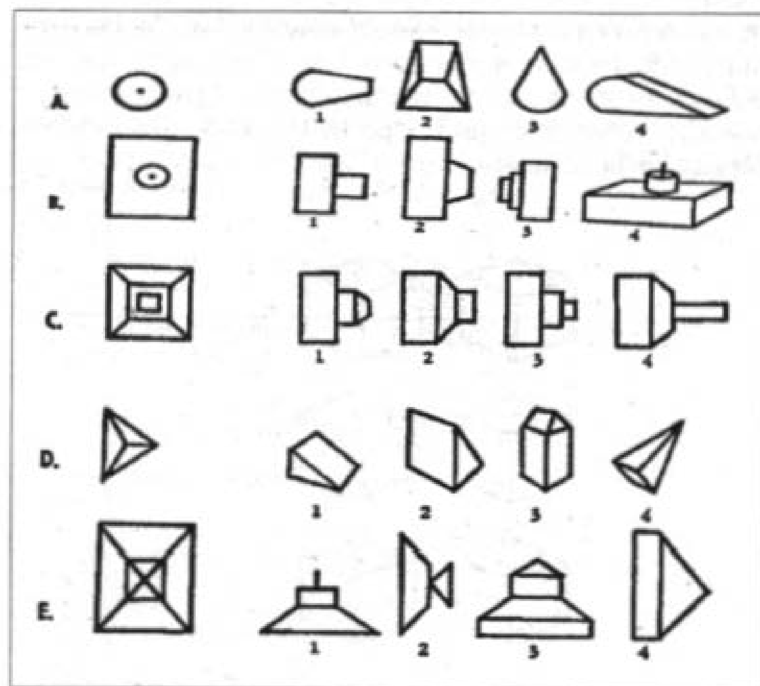
Procedați în același mod cu următoarele 10 corpuri geometrice. Notați numărul suprafețelor găsite în spațiile punctate. Studiați figurile până când înțelegeți, respectiv, găsiți soluțiile. Apoi începeți testul. Aveți la dispoziție un minut.



Partea a doua. Subtestul cuprinde 5 perechi de zaruri. Examinați cu atenție fiecare pereche de zaruri. Țineți seama de numărul de puncte de pe fiecare suprafață vizibilă. Dacă primul zar din fiecare pereche poate fi adus în poziția celui de-al doilea, respectând întocmai poziția și numărul punctelor de pe suprafețe scrieți în dreptul respectiv Da, dacă nu, scrieți Nu. Timpul limită: 2 minute.



Partea a treia. Pe fiecare rând, primul desen reprezintă un corp plin, văzut de sus. Dacă unul din cele 4 desene din același rând reprezintă același corp dar într-o poziție diferită, încercuiți numărul acelui desen. Dacă nici un desen de pe rândul respectiv nu corespunde primului atunci scrieți în dreptul rândului respectiv NU.



COTARE. Verificaţi corectitudinea răspunsurile date de dumneavoastră cu răspunsurile de mai jos.

Partea întâia: 1 (6), 2 (5), 3 (8), 4 (7), 5 (5), 6 (11), 7 (6), 8 (6), 9 (8), 10 (5).

Partea a doua: 1 – NU, 2 – DA, 3 – NU, 4 – NU, 5 – DA.

Partea a treia: A – 3, B – 4, C – 4, D – NU, E – 3.

Punctajul acordat este diferit pentru fiecare din părţile testului:

– daţi 2 puncte pentru fiecare răspuns corect din Partea întâia;

– daţi 5 puncte pentru fiecare răspuns corect din Partea a doua;

– daţi 3 puncte pentru fiecare răspuns corect din Partea a treia.

Adunaţi punctele obţinute la toate părţile testului. Din suma rezultatului scădeţi câte un punct pentru fiecare răspuns greşit din Partea a doua. Rezultatul reprezintă scorul obţinut de dumneavoastră. Pentru obţinerea calificativului raportaţi scorul dumneavoastră la datele din tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
60 - 48	Foarte bine
47 - 41	Bine
40 - 32	Mediu
31 - 0	Slab

„În fața evidenței, inteligența se simte nu numai dezarmată, ci despuiată de însăși natura ei."

Lucian Blaga

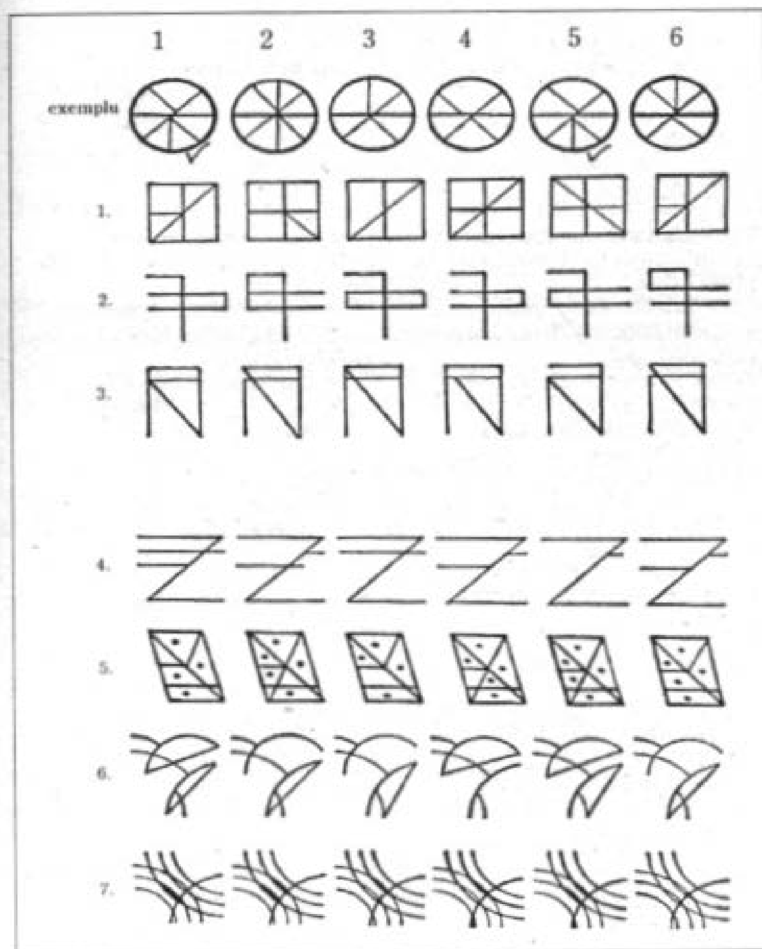
XII. Ați văzut bine cu adevărat?

Inteligența reprezintă un fenomen psihic de o excepțională complexitate. Ea include numeroase componente intelectual-cognitive strâns legate între ele, cuprinzând însă și variate puncte de sprijin, sau elemente care permit desfășurarea proceselor care concură la realizarea inteligenței. Inteligența nu este pură, nu se referă numai la sclipitoare zvâcniri ideative ci cuprind și elemente de trudnică-rutină. Decantarea granulelor de aur din nisipul unui râu se înfăptuiește prin separarea de celelalte particule nevaloroase, aurul se obține și prin vedere și prin forță. Evidența ne arată că inteligența este dependentă sau merge mână în mână cu factori de rutină adeseori plictisitori și dizgrațioși dar care se pot constitui într-un ajutor sau handicap în conturarea performanței inteligenței în variate situații de viață.

La buna funcționare a inteligenței percepția constituie un prim pas, absolut necesar. Fără percepție nu există nici învățare și nici rezolvare de probleme. Dacă nu putem percepe caracteristicile mediului înconjurător, eforturile de adaptare ar fi numai o pură întâmplare așa cum un nevăzător este incapabil să spună dacă este lumină sau întuneric. Deci, toate simțurile ne ajută să desfășurăm în bune condiții activități intelectuale. Creierul gândește și prin simțurile sale! Cele două teste care urmează ne ilustrează faptele descrise. După primul test acordați-vă 5 minute de odihnă înaintea începerii următorului.

Testul nr.1

INSTRUCȚIUNI. Examinați rândul denumit: Exemplu. Veți constata că cercurile conțin în interiorul lor linii sub forma diametrelor și razelor dispuse în anumite poziții. În primul rând sunt asemănătoare cercurile 1 și 5. Marcați-le. Procedați în același fel și cu următoare. Deci, în fiecare rând două figuri sunt absolut asemănătoare. Găsiți-le și marcați-le.



Testul nr. 2

INSTRUCȚIUNI. Testul conține 20 de sarcini dispuse pe tot atâtea rânduri. Fiecare rând conține două șiruri de litere, cifre, denumiri etc. Dacă cele două șiruri sunt absolut identice notați în dreptul respectiv Semnul A; dacă între ele sunt diferențe marcați semnul B.

Timpul de lucru: 3 minute.

1. ..pschyzoatechnimonochromite	pschyozoatechnimonachromite
2. ..8 6 2 7 4 1 8 0 6 3 5 1	8 6 2 7 4 1 8 0 6 3 5 1
3. ..Charles B. Fortescue & Sons	Charles B. Fortiscue & Sons
4. ..8 7 5 6 4 5 3 7 0 9 8 5 7 4 3 2 2	8 7 5 6 4 5 3 7 0 9 8 5 7 4 3 2 2
5. ..b 4 6 d h e t 7 8 f 7 f 0 f 9 f 8 1 k r j h t	b 4 6 d h e t 7 8 f 7 f 0 f 9 f 8 i k r j h t
6. ..Gunnar Gael Galbaird, Jr.	Gunnar Gael Galbaird Jr.
7. ..agt......56,q......oaglips......1496321	agt......56,q......1496321
8. ..HEXATRIXIMENIA	HEXATRIXIMENIA
9. ..2 3 5 5 6 5 4 5 5 3 5 7 5 8 5 6 3 8 2	2 3 5 5 6 5 5 4 5 5 3 5 7 5 8 5 6 3 8 2
10. ..agglutinated tintinabulation	agglutinated tintinnabulation
11. ..HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.	HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.
12. ..aaiiuuuiiiaauiiaiiaiuiaiiaaiuua	aaiiuuuiiiaauiiaiiaiuiaiiaaiuuia
13. ..INCH PIPELINING AGGRANDITING COMPANY, INC.	INCH PIPELINING AGGRANDITING COMPANY, INC.
14. ..tetrahydrobetanapthylamine	tetrahydrobetanapthaylamine
15. ..APTR......PYTRA......TRAYP	APTR......PYTRA......TRAYP
16. ..ARTRCYRTORYRAGQPTR	ARTRCRYRTORYARGQPTR
17. ..Jonathan Algernon Pensitrone	Jonathan Algernon Penistrone
18. ..2acetophenoneorthooxy-quinoline	2acetophenoneorthooxy: quinoline
19. ..Brandwine, Goerck & Lars, Inc. & Son	Brandywine, Goerck & Lars, Inc. & Son
20. ..WKopertszxcsjjshwbajjsIIIIIILTLLLILLLJ	WKopertszxcnsjjshwbajjsIIIIIILTLLJILLLJ

Confruntați rezultatele dumneavoastră cu soluțiile corecte prezentate în tabelele de mai jos.

TESTUL 1

Nr. rând	Figuri asemănătoare
1	1 - 6
2	1 - 4
3	2 - 6
4	4 - 6
5	2 - 5
6	2 - 6
7	2 - 5

TESTUL 2

Număr sarcină	Semn, literă	Număr sarcină	Semn, literă
1	B	11	A
2	A	12	B
3	B	13	A
4	A	14	B
5	B	15	A
6	B	16	B
7	B	17	B
8	A	18	B
9	B	19	B
10	B	20	B

COTARE ȘI INTERPRETARE. Pentru testul 1 acordați un punct pentru fiecare răspuns corect. Pentru testul 2 acordați 5 puncte pentru fiecare răspuns corect. Adunați numărul de puncte, totalul reprezintă scorul dumneavoastră. Raportați scorul obținut la tabelul ce transformă scorurile obținute în calificative.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
85 - 100	Foarte bine
78 - 84	Bine
71 - 77	Mediu
0 - 33	Slab

Calificativele obținute reflectă următoarele:

Foarte bine: dispuneți de excelente calități perceptiv-vizuale, cu bune calități de concentrare și distribuție a atenției vizuale, fapt ce favorizează performanțele inteligenței atât în învățare cât și în rezolvarea de probleme.

Bine: calitățile perceptiv-vizuale și ale atenției sunt bune permițând adaptarea adecvată la sarcinile de discriminare cognitiv-intelectuală.

Mediu: sunteţi sub raportul discutat un om normal, obişnuit.
Slab: este posibil să aveţi o inteligenţă bună dar, atenţie! Performanţele inteligenţei pot fi modeste dacă nu vă corectaţi insuficienţele perceptive sau dificultăţile concentrării atenţiei.

„Încrederea în sine presupune experienţa fericită a succesului, crezul în forţa raţiunii, plinătatea vieţii."

V. Ceauşu

XIII. Sunteţi încrezător în forţele proprii?

Credeţi că un sportiv de valoare va obţine performanţe înalte la competiţii de mare anvergură, olimpice, mondiale, zonale sau naţionale, dacă se îndoieşte de posibilitatea obţinerii lor, dacă nu doreşte cu toată ardoarea victoria? Consideraţi că un comandant militar neîncrezător în capacităţile combative ale formaţiunii pe care o conduce sau în nivelul randamentului tehnicii de luptă din dotare, va îndeplini în bune condiţii misiunea primită? Bunul simţ, întemeiat de altfel pe realitate, ne determină să răspundem negativ. Problema încrederii în sine, în forţele proprii nu constituie numai apanajul situaţiilor de excepţie, limită, critice sau neobişnuite, ci se manifestă cotidian în cele mai variate, chiar banale întâmplări de viaţă.

Încrederea în sine este o atitudine extrem de importantă în structurarea şi funcţionarea armonioasă a personalităţii, ea condiţionând interacţiunea eficientă cu semenii, cu sarcinile şi situaţiile cu care se confruntă fiecare. Fiind în esenţa sa o atitudine favorabilă sinelui, ea dă posibilitatea controlului benefic al propriului comportament, dominarea propriilor mişcări, a stărilor afective dezorganizante, reglarea nivelului motivaţional optim, abţinerea de la acţiuni considerate inutile sau dăunătoare. Orice om normal dispune de numeroase calităţi, abilităţi şi aptitudini, de priceperi şi deprinderi, de trainice însuşiri de personalitate, care ne permit, în întrepătrunderea lor, obţinerea unor

performanţe superioare. Realizarea succeselor ne conferă o anumită siguranţă, ne face să fim conştienţi de posibilităţi, de valoarea noastră, realizările de azi sau din trecut fiind motorul care ne propulsează spre acţiuni superioare precedentelor. Atingerea scopurilor, înfăptuirea idealurilor, conştiinţa dificultăţilor învinse, a obstacolelor depăşite ne dă un sentiment de plenitudine, ne fac să fim realişti, să fim în deplin acord cu sinele propriu. Consecinţa firească a succeselor înregistrate în activitatea desfăşurată este şi ***respectul de sine***, care împreună cu celelalte manifestări ne conferă un anume confort psihic, condiţie importantă stării de sănătate psihică. Specific conduitei umane este confruntarea cu sine însuşi. Promisiunile şi „pariurile" pe care şi le face frecvent fiecare om se împlinesc sau nu în cursul vieţii. În „bilanţurile" pe care şi le face omul sunt precizate atât aspectul obiectiv cât şi reflectarea subiectivă a posibilităţilor de acţiune iar întâmplările prin care trece şi acţiunile pe care le întreprinde sunt tot atâtea prilejuri de confruntare cu sine şi de verificare a justeţei aprecierilor sale. Deoarece activităţile se realizează în relaţie cu alţi oameni este firesc ca cei din jur să exprime variate aprecieri care pot fi prietenoase dar posibil şi lipsite de bunăvoinţă. Unele sunt acceptate, altele sunt respinse. Întotdeauna însă aprecierile exterioare sunt confruntate cu aspectele obiective ale propriilor performanţe. Prin compararea aprecierilor auzite şi a performantelor obiective obţinute se profilează o anumită imagine despre propriile posibilităţi de acţiune şi care constituie o modalitate de reglare a conduitei sinelui. Autoconfruntările şi comparaţiile cu alţii conduc la aşa-numitele cristalizări de ***autodefinire***. Ca rezultat al autodefinirii omul începe să-şi atribuie anumite însuşiri, calităţi sau defecte, de obicei, întinse pe o scală de momente prin care se trece gradat de la o extremă la alta. Însuşirile pot fi biologice, corporale: înalt – scund, frumos – urât, rapid – lent, rezistent – fatigabil, sau psihice: deştept – prost, echilibrat – instabil afectiv, capabil – incapabil, ş.a. Astfel de autoevaluări se desfăşoară practic pe toată durata vieţii. Drept urmare, în special, la adult se adoptă sau se formează structuri de autocontrol prin care se acceptă sau se reprimă unele forme de conduită în funcţie de situaţia concretă, precompănitor de contextul social. Să fim îngăduitori cu noi înşine; în evaluările amintite avem tendinţa de a ne atribui calităţi superioare celor recunoscute de semenii noştri. Se pare că avem tendinţa să ne supraevaluăm forţele, capacităţile, disponibilităţile. Să le acceptăm, dar să fim realişti. Totalitatea manifestărilor, a fenomenelor şi proceselor menţionate creează o anumită structură atitudinală pe care o denumim, poate grosier, dar cert global, încredere sau neîncredere în forţele proprii. Încrederea în sine se întemeiază pe o bună apreciere a capacităţilor şi posibilităţilor, pe evaluări juste ale situaţiilor, pe organizări meticuloase şi metodice în care nimic nu scapă şi nici un amănunt, cât de mic, nu este tratat cu superficialitate. Ai încredere în tine atunci când propria conduită este orientată de principii, norme sau idei clare şi corecte, când eşti convins de justeţea lor. Ele călăuzesc acţiunile umane, fiind asemenea unui far puternic care luminează eliberator drumurile sinuoase şi adeseori dificile ale vieţii. Insuficienţele de orientare conduc la reducerea mobilizării forţelor şi de aici la performanţe mici, câmp de apariţie a îndoielilor şi neîncrederii în sine. Poate acesta este sensul conceptului de CALE propus de **Sun Dzî**, eminent urmaş al legendarului gânditor umanist **Confucius**. Încrederea este dată de scop dar şi de dorinţa de a-l obţine. Tranşant, **Emerson** spunea: „un scop mare îţi dă încredere şi generează energii mari". Orice acţiune umană în desfăşurarea ei se confruntă cu greutăţi, obstacole, conflicte, cu trăiri afective neplăcute provocate de frustrări. Încrederea în sine ne permite să ne păstrăm forţele, să continuăm acţiunea deja începută, să urmărim statornic scopurile fixate, să depăşim faptele neprevăzute şi surprizele, să ducem activitatea până la capăt, dându-ne tăria de a face ce este necesar considerând că nu este alt mijloc de a-l realiza. Sintetizând, încrederea în sine conferă omului următoarele consecinţe benefice:

- permite luarea în stăpânire a propriei persoane;
- controlează comportamentul, raţiunea şi elanul;
- determină recunoaşterea valorii şi autorităţii personale, care inspiră semenilor o atitudine de respect şi preţuire;

• conferă sinelui o fermă şi nezdruncinată conducere a propriei conduite;

• acordă Eu-lui propriu prestigiu, echilibru psihic şi psihosocial;

• permite autodeterminarea şi o corectă construcţie a sinelui;

• conduce la organizarea vieţii, la eficienţa maximă a acţiunilor, asigurând fericire şi armonie psihosocială;

• ajută la cunoaşterea slăbiciunilor, a lipsurilor proprii, interzicerea gafărilor, fricii şi laşităţii conducând la onoare, demnitate, curaj şi bărbăţie;

• imprimă siguranţă de sine şi stabilitate psihocomportamentală, stopând teama, debusolarea, plutirea în derivă în cazul unor eşecuri.

Insuccesele, eşecurile, îndeosebi când sunt repetate erodează încrederea în sine, direct sau disimulat, imediat sau în timp, făţiş sau insidios. Am întâlnit în activităţile noastre mulţi oameni cu remarcabile activităţi aptitudinale, cu excepţionale niveluri de pregătire profesională dar cu execrabile atitudini faţă de sine, cu neîncrederi funciare faţă de ei înşişi. Din această cauză performanţele lor profesionale, artistice sau de comandă erau întrucâtva modeste sau oricum nu pe măsura posibilităţilor lor. ***Neîncrederea în sine*** determină nu numai randamente scăzute ci şi o stare de deprimare, apatie şi chiar de suferinţă, confirmând butada datorată omului de cultură **Decici**: „e cumplit de dureros să nu mai ai încredere în tine." Neîncrederea în sine cunoaşte grade variate de manifestare sau de stăpânire a Eu-lui, de la obscure şi insignifiante stări de nelinişte până la stări de îndoială obsesională, nevrotică. Îndoiala, afirmă scriitorul **R. Martin du Gard** presupune „experienţa greşelii, neîncrederea în sine şi în senzaţiile proprii, neîncrederea în alţii." Psihologic, îndoiala este o stare de incertitudine referitoare la realitatea unui fapt, a adevărului unui enunţ, cu privire la o atitudine de adoptat. Îndoiala se manifestă prin nehotărâre, oscilaţii între diferite scopuri, între diferite moduri de rezolvare sau puncte de vedere, dificultăţi în luarea hotărârilor, în stăpânirea

propriului comportament, însoţite aşa cum s-a arătat mai înainte prin nemulţumire faţă de sine, nelinişte şi chiar o acută suferinţă. În genere, toţi oamenii au în legătură cu un fapt sau situaţie de viaţă îndoieli mai mult sau mai puţin justificate şi întemeiate. Nu ne referim la câştigarea sau pierderea unui pariu, ci la cele, am spune, serioase: îndoieli cu privire la corectitudinea unor ipoteze ştiinţifice, la realizarea în bune condiţii a unui experiment, la profitul rezultat dintr-o afacere sau la schimbarea în bine a unui proces tehonologic şi exemplele pot fi multiplicate la nesfârşit. Astfel de îndoieli au un caracter temporar; persistă până la încheierea acţiunii considerate. La unii oameni îndoiala, neîncrederea în sine au un caracter permanent. Devin, prin interiorizarea unor trăiri ale eşecurilor, în atitudini stabile, componente ale personalităţii. Nu avem în vedere abuliile, ci situaţiile în care subiectul nu se mai ocupă cu nimic, este continuu dezorientat şi apatic, devine steril, se epuizează inutil. Situaţiile acestea de limită pot fi eliminate prin sprijin colegial, familial iar în cazurile mai severe prin psihoterapie. În procesul gândirii, al creaţiei şi invenţiei, îndoiala este o interogare necesară descoperirii adevărului. În discurs asupra metodei, **René Descartes** a relevat valenţele creative ale îndoielii: *Dubito ergo cogito, cogito ergo sum, res cogitans* (mă îndoiesc, deci cuget, cuget, deci exist).

Dumneavoastră aveţi încredere în forţele proprii? Pentru evaluarea acestei importante atitudini vă propunem să efectuaţi testul de mai jos.

CONŢINUTUL TESTULUI ŞI INSTRUCŢIUNI. Proba se prezintă sub forma unui chestionar care cuprinde un număr de 15 întrebări (itemi). Pentru fiecare enunţ există mai multe variante de răspuns, ordonate cu primele litere ale alfabetului român. Citiţi fiecare întrebare şi după cum vi se potriveşte cel mai bine, alegeţi varianta corespunzătoare. Nu vă gândiţi prea mult. Fiţi spontan. Nu reflectaţi asupra a ceea ce e bine sau ar trebui să fiţi, ci la ceea ce sunteţi acum. Pe o foaie de hârtie separată notaţi pe verticală numere de la 1 la 15 iar în dreptul fiecăruia veţi consemna cu o literă varianta aleasă.

1. Cum vă comportaţi faţă de erorile săvârşite şi care ar putea duce la eşec în activităţi importante pentru dumneavoastră?
   a. Sunt descumpănit, mă pierd, am tendinţa să abandonez activitatea respectivă.
   b. Nu-mi pasă de erorile săvârşite şi îmi continui activitatea ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic.
   c. Mă mobilizez, îmi adun forţele şi depun eforturi mai mari.
   d. Erorile făcute, mă enervează şi în continuare greşesc şi mai rău.

2. Cum v-aţi comportat în situaţii grele în viaţa personală, profesională sau familială (accidente, evenimente grave, situaţii periculoase)?
   a. La început am rămas pasiv, dar, împins de împrejurări până la urmă am făcut ceea ce trebuia.
   b. Mi-am păstrat cumpătul, m-am orientat şi am luat rapid măsurile potrivite situaţiei.
   c. M-am dezorientat, mi-am pierdut capul şi un timp a fost aproape imposibil să reacţionez.
   d. M-am agitat, m-am risipit în gesturi, am ţipat, am vociferat, am efectuat acţiuni dintre care nu toate erau utile.

3. Ce atitudine aveţi faţă de activităţile care implică o mare responsabilitate?
   a. Le accept uşor, fără să stau prea mult pe gânduri.
   b. Le privesc cu îngrijorare şi ezitare şi de aceea nu mă ofer, ci le primesc numai când mi se impun.
   c. Nu le ocolesc, dar nici nu le caut şi în general cumpănesc mult înainte de a le accepta.
   d. Le primesc cu calm şi încredere în forţele mele, dar nu înainte de a analiza dificultăţile posibile.

4. Cum caracterizaţi insuccesul?
   a. O forţă adversă, un destin de la care nu mă pot sustrage.
   b. O incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile.

   c. Un hazard nefericit; insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.
   d. O situaţie care nu trebuie să se repete dacă mă concentrez şi mă mobilizez cum trebuie.

5. Vorbiţi la o importantă adunare publică şi vă pierdeţi şirul ideilor. Ce faceţi?
   a. Mă sperii, îmi pierd cumpătul.
   b. Îmi cer scuze, mă bâlbâi, îmi caut notiţele.
   c. Cu puţin umor depăşesc momentul.
   d. Mă concentrez, mă reculeg, ştiu că pot reinoda discursul.

6. Cum reacţionaţi la situaţii-surpriză, care se produc brusc, pe neaşteptate?
   a. Resimt o puternică emoţie şi pentru moment nu sunt în stare de nici o reacţie după care îmi revin destul de greu la normal.
   b. Sunt uşor emoţionat, dar caut să-mi dau seama de ceea ce se întâmplă pentru a fi gata de acţiune. Îmi revin destul de repede.
   c. Cu excepţia unei scurte tresăriri, de obicei neobservată de cei din jur mă comport la fel ca mai înainte.
   d. Surprins, reacţionez printr-o serie de gesturi necontrolate, aproape dezordonate. După trecerea momentului, râd eu însumi de mine.

7. Cum vă comportaţi în prezenţa unor persoane importante pentru dumneavoastră?
   a. Nu mă interesează problema, nici nu m-am gândit că trebuie să adopt o anumită conduită.
   b. Nu pierd ocazia de a profita de anumite avantaje pe care alţii le obţin cu multă trudă.
   c. Caut să învăţ din experienţa sa, din preaplinul cunoştinţelor sale.
   d. Mă comport firesc cu deferenţa şi respectul datorat vârstei şi funcţiei pe care o are.

8. Cum vă adaptaţi la un nou orar şcolar sau la modificarea programului de lucru?
   a. Protestez deşi ştiu că totul este inutil
   b. Puţin îmi pasă, asta este situaţia!
   c. Îmi vine greu să-mi modific obişnuinţele, chiar tabieturile.
   d. Analizez situaţia şi mă gândesc cum să-mi restructurez forţele în raport cu noile cerinţe.

9. Vă schimbaţi hotărârile adoptate într-o anumită problemă în funcţie de părerile altora?
   a. Categoric, nu! Vreau să fiu lăsat în pace, chiar de capul meu!
   b. Mă grăbesc, realmente mă precipit să dau curs sugestiilor mai ales când acestea vin de la o persoană la care ţin mult şi o stimez deosebit.
   c. Reflectez foarte serios asupra oportunităţii schimbării hotărârii, cântărind avantajele şi dezavantajele propunerilor.
   d. Sunt teribil de plictisit faţă de cei care mă „pisează" cu sfaturi, obiecţii sau recomandări chiar dacă aceştia sunt părinţii la care ţin foarte mult, prietenii de-o viaţă şi şefii care par a fi binevoitori.

10. Cum reacţionaţi când o cunoştinţă vă vorbeşte de „rău"?
   a. Cum îşi permite? Sunt tare pornit, îi cer imediat explicaţii.
   b. Mă străduiesc să judec la rece învinuirile, să înţeleg ce mi se reproşează.
   c. Rup imediat legăturile cu respectiva persoană chiar dacă îmi este foarte apropiată întrucât afrontul este de nescuzat.
   d. Îmi este indiferentă situaţia; în fond am dreptul la opinie şi nu trebuie să plac tuturor.

11. Aveţi momente de îndoială asupra capacităţii dumneavoastră de a lua decizii corecte?
   a. Niciodată.
   b. Relativ des.
   c. Uneori.
   d. Întotdeauna.

12. Majoritatea persoanelor din colectivul (şcolar sau profesional) din care faceţi parte este împotriva unei propuneri pe care aţi făcut-o. Cum reacţionaţi?
   a. Nu renunţ la propunerea mea care este corectă şi întemeiată.
   b. Restructurez propunerea, eventual o reformulez pentru a fi mai clară şi în consecinţă mai accesibilă.
   c. Mă retrag în carapacea mea. Nu mai fac propuneri.
   d. Caut noi argumente, le aduc la cunoştinţa bisericuţei mele de amici, rugându-i să-mi susţină propunerea.

13. Două persoane din grupul dumneavoastră de prieteni s-au certat. Cum procedaţi pentru rezolvarea conflictului?
   a. Discut cu fiecare în parte ascultându-i cu atenţie, reţinând argumentele lor pro şi contra.
   b. Caut să-i împac dar nu oricum ci principial, dând dovadă de mult tact.
   c. Cred că problema conflictului se va rezolva de la sine.
   d. Nu mă interesează cearta lor, stau deoparte neavând nimic de câştigat.

14. Cum vă simţiţi când vă aflaţi la conducerea unui grup?
   a. Natural, firesc.
   b. Fără probleme.
   c. Stângaci.
   d. Mă simt neliniştit.

15. Găsiţi soluţii inventive în soluţionarea problemelor ce apar în activitatea dumneavoastră?
a. Da, foarte uşor.
b. Destul de uşor.
c. Uneori.
d. Aproape niciodată.

COTAREA ŞI INTERPRETAREA REZULTATELOR. Pentru variantele alese de dumneavoastră la întrebările chestionarului acordaţi numărul de puncte cuprins în tabelul ce urmează. Totalizaţi numărul de puncte obţinut.

Întrebarea	Varianta de răspuns			
	a	b	c	d
1	1	3	6	2
2	2	6	1	–
3	1	1	4	6
4	–	1	2	4
5	–	1	3	4
6	1	4	5	–
7	1	2	4	5
8	–	2	1	5
9	–	–	1	5
10	–	5	–	2
11	5	4	2	–
12	4	4	–	1
13	4	5	1	–
14	5	3	2	1
15	6	4	2	1

Dacă aţi obţinut:

Sub 32 de puncte: Încrederea dumneavoastră în forţele proprii este scăzută. V-aţi creat o imagine nu prea favorabilă despre dumneavoastră însivă. Sunteţi într-o permanentă defensivă şi aşteptare. Vă îndoiţi de propriile posibilităţi, considerându-vă cu mult mai puţin bun decât majoritatea celor din jur. Este o optică greşită şi nerealistă. Vă lăsaţi uşor impresionat de ceilalţi apreciaţi ca fiind mai inteligenţi, mai capabili. Nu acceptaţi o astfel de atitudine, autodepăşiţi-vă. Tendinţa spre autoperfecţionare este proprie omului fiind şi o problemă de demnitate. Vă aflaţi într-o permanentă devenire, fiţi convins că aveţi capacităţi mai mari. Fiecare om are un viitor dar acesta nu se oferă singur ci trebuie creat. Luptaţi cu propriile tendinţe, impulsuri şi descurajări, fiţi mai optimist. Este singura luptă în care propria înfrângere înseamnă victorie. Dovediţi-vă calităţile! Stabiliţi-vă aspiraţii rezonabile, nu vă antrenaţi în întreceri cu persoanele excepţionale. Mergeţi din treaptă în treaptă iar paşii dumneavoastră vor deveni tot mai mari. Activitatea şi nu pasivitatea sau resemnarea constituie mijlocul indicat de a accede la încrederea în sine. În câmpul dezagreabil al insucceselor nu vă pierdeţi, nu vă întrerupeţi acţiunea, dimpotrivă, mobilizaţi-vă forţele şi concentraţi-le asemănător unei raze laser spre succes. Studii efectuate de **Paul Popescu Neveanu** şi **Ştefan Popescu** pe oameni activi şi mai puţin activi, pe sportivi şi nesportivi au stabilit deosebiri: prima categorie de subiecţi fiind mai încrezători în forţele proprii şi mai puţin anxioşi decât cei din a doua categorie. Asiguraţi concordanţa dintre posibilităţi şi realizări şi perseveraţi. Amintiţi-vă de proverbiala frază rostită de **Wilhelm I de Nassau, prinţ de Orania**, cel care a înfăptuit independenţa Provinciilor Unite: „Nu e nevoie de speranţă ca să făptuieşti, nici de succes să perseverezi."

Între 32 şi 44 puncte: Aveţi o încredere rezonabilă în forţele proprii, chiar bună. Dar sunteţi perfectibil în multe componente ale psihicului legate de încrederea în sine. Sunteţi un om maleabil, uşor accesibil şi adaptabil. Vă angajaţi în activităţi, le analizaţi cu luciditate şi mai ales cu sinceritate; sunteţi permeabil la sugestii, recomandări sau la orice sfat util. Evitaţi autoînşelarea disponibilităţilor proprii; vă autoacceptaţi şi vă place autoafirmarea sinelui, ceea ce vă conferă independenţă comportamentală, dârzenie, angajare morală şi care, în condiţii de competenţă profesională vă recomandă ca un bun conducător.

Dobândiți un spor al încrederii în sine dacă vă angajați ferm într-un proces de autorealizare. Nu uitați că inteligența cu adevărat perseverentă găsește un stimulent plăcut în obstacolul ce-i cere un efort continuu și o deplină încredere în forțele proprii.

Peste 44 puncte: Aveți o solidă și statornică încredere în forțele proprii. Nu cunoașteți ezitările, iar îndoielile sunt departe de dumneavoastră. Știți să vă afirmați personalitatea și să vă valorificați opiniile în orice condiții. Vă este definitorie puternica siguranță de sine, fapt ce vă permite să vă orientați și să vă descurcați cu ușurință în situații sociale; nimic nu vă blochează. Vă apărați imaginea proprie, care impune respect semenilor prin dezinvoltura, flexibilitatea și adaptabilitatea manifestărilor conduitei. Aveți tendința să vă plasați pe o poziție de superioritate, de dominare, care pot avea drept consecință diminuarea dimensiunilor realității, reducerea prudenței normale, iar pe plan interpersonal o anume malițiozitate, ironie și o minimalizare a altora. Sunteți indiscutabil un fighter, nu vă pierdeți prezența de spirit în situații grele, nu vă demobilizați ceea ce impune autoritate și chiar ascultare. Dacă la un insucces nemulțumirea este firească pentru toți oamenii, la preaîncrezătorul în forțele proprii se poate manifesta prin iritații și chiar prin forme de agresivitate și negativism. Recunoașteți-vă calitățile proprii dar să nu deformați sau să nu falsificați realitatea. Nu vă supradimensionați, acordați-vă în continuare aspirații, dar să nu le exagerați. Evitați orgoliul care impietează asupra relațiilor cu ceilalți, generează trufie, vanitate și duce la o anumită stare de izolare, de „lup singuratic". Nu subscrieți la ideea lui **Stendhal** care afirma că orgoliul aduce inspirație. Nu uitați, sunteți bun, încrederea în sine este o calitate admirabilă a personalității, folosiți-o însă așa cum se cuvine!

„Faceți față necesităților prin istețimea și fapta voastră."

Leone Battista Alberti

XIV. Sunteți isteț?

Psihologii și cercetătorii americani vorbind despre istețimea oamenilor o compară, folosind bine-cunoscutul lor umor, cu un pudding, cu o budincă complexă și savant structurată, alcătuită dintr-un conglomerat de însușiri și calități psihice. Istețimea este apreciată drept o calitate a activității psiho-intelectuale ce se referă la varietatea și rapiditatea desfășurării operațiilor gândirii, înțelegerii și asimilării, în principal, a utilizării acestora în soluționarea problemelor. Istețimea definește bazal predispoziția pentru activitatea intelectuală creatoare de un anumit nivel concret-operațional. Substratul său material este legat de calitatea, de plasticitatea scoarței cerebrale, dar și de mediul în care trăiește omul. Un mediu complex – susține pedagogul român **Nicolae Vințianu** – care solicită de timpuriu rezolvarea intelectuală a unor probleme dezvoltă considerabil istețimea. Într-un context mai larg, etnopsihologic, **Rădulescu Motru**, fost președinte al Academiei Române, aprecia că poporul român dispune de variate forme și largi disponibilități de istețime demonstrate de modul de soluționare rapidă a unor probleme cu un grad mai ridicat de gravitate. Istețimea poate fi identificată sumar cu îndemânarea, dibăcia, ingeniozitatea sau abilitatea mentală. Dacă vorbim despre istețime ca despre o budincă trebuie să menționăm că principalele „ingrediente" care o compun sunt mobilitatea atenției, adaptabilitatea rapidă la probleme, profunzimea percepției, memoria excelentă (care nu pierde firul demersului în desfășurare), ca și un ridicat și flexibil nivel

al gândirii. Adesea între isteţime şi inteligenţă se pune un semn de egalitate. O delimitare este totuşi necesară, considerând următoarele: isteţimea este un termen folosit îndeosebi în limbajul colocvial, având o mai mică rigurozitate ştiinţifică, servind cel mai adesea pentru acordarea unor apelative persoanelor cunoscute, în genere, pentru o caracterizare rapidă, superficială şi întrucâtva metaforică sau figurată, de genul: „e băiat de comitet şi foarte isteţ", „e isteţ, se va descurca", „nu vei reuşi să o îmbrobodeşti pe domnişoara că este isteaţă foc şi îţi va dejuca rapid şi definitiv intenţiile"; isteţimea are o complexitate şi un grad de penetrare în probleme mai restrânse decât inteligenţa; existenţa unei pudori în folosirea termenului de inteligenţă în scopul evitării unor exagerări care pot fi deranjante. Continuând cu precizările necesare delimitării, accentuăm o deosebire de fond: toţi oamenii sunt în grade variabile inteligenţi şi isteţi, dar calificativul de inteligent se atribuie în special persoanelor valoroase care şi-au demonstrat calităţile prin performanţe intelective superioare, în timp ce iscusinţa se adresează celor care se „descurcă" foarte bine, surprinzător, chiar strălucitor într-o oarecare situaţie. Concluzionând, inteligenţa implică profunzime, gravitate în probleme extrem de serioase, iscusinţa fiind o abilitate mentală ce se poate manifesta în orice fapte de viaţă: în soluţionarea unor dificultăţi profesionale, în rezolvarea unor probleme de matematică, fizică şi chimie, în păcălirea şi manipularea unor persoane, în dezlegarea cuvintelor încrucişate, a criptogramelor şi chiar în rezolvarea testelor psihologice. Aşadar, sferele de cuprindere ale inteligenţei şi iscusinţa au mari zone de suprapunere şi multe afinităţi de intersectare. Ca orice fenomen psihic iscusinţa poate fi măsurată. Testele psihologice o pot evidenţia şi evalua. Vă propunem o modalitate de autotestare a iscusinţei prin aprecierea facilităţii dumneavoastră de soluţionare directă a unor probleme, prin discriminarea diferenţelor în factorul de raţionare, ca şi prin utilizarea experienţei în rezolvarea unor probleme obişnuite. Dacă scorurile obţinute sunt mari iar acurateţea soluţionărilor este corectă şi poate strălucitoare se poate spune că sunteţi o persoană iscusită.

CONŢINUTUL TESTULUI ŞI INSTRUCŢIUNI. Proba este alcătuită din patru părţi distincte dar interconditionate pe plan psihic intern.

Partea întâi

Subtestul cuprinde un număr de 12 rânduri ce cuprind numere sau litere. Aveţi sarcina, judecând logica succesiunilor, să completaţi corespunzător spaţiile lipsă. De exemplu: în rândurile de mai jos în primul şir lipsesc două cifre semnalate prin două liniuţe; în al doilea rând lipsesc două litere la fel marcate prin două liniuţe.

2, 4, 6, –, 10, –, 14
A, B, C, –, E, –, G

Răspunsurile sunt uşoare: 8, 12; şi D, F.

Procedaţi asemănător cu rândurile următoare, precizând că timpul acordat este de 8 minute.

1. 3, 5, –, 9, 11, –, 15.
2. Y, Z, –, W, V, –, Ţ.
3. A, C, E, –, I, K, –.
4. 100, –, 400, 800.
5. Y, E, L, –, O, W
6. 9, 7, 11, –, 13, 11, –, 13.
7. –, –, 9, 27, 81, –.
8. 6, 8, 9, –, 12, –, 15.
9. 1 ½, 3, –, 18, –, 108.
10. –, 24, 29, –, 33, 34, 35.
11. A, –, Z, Y, C, D, X, –, E, F, –.
12. 2, –, 2000, 2000, 200.

Partea a doua

Subtestul este alcătuit din trei pătrate de dimensiuni diferite, numerotate cu A, B, C. Fiecare pătrat este divizat în pătrate mai mici. În unele dintre pătratele mici există numere. Alăturat pătratelor mari se află încercuite alte numere alcătuite din două cifre. Aveți sarcina să completați pătratele subdivizionare cu cifre care adunate cu numerele existente să dea atât pe verticală, cât şi pe orizontală sume egale cu numerele încercuite. Nu se folosesc numere mai mari de 9 şi nu se foloseşte zero.

Timpul acordat este de trei minute.

A (21)

9		
		9
	3	

B (34)

9			
		7	
	7		

C (34)

9			
		7	
			8
	8		

Partea a treia

Subtestul cuprinde 15 rânduri. În fiecare se află denumirea unei insecte. Literele sunt însă amestecate. Aveți sarcina să găsiți numele insectelor şi să le notați în spațiile punctate. De exemplu literele amestecate SUMCA dau prin aranjarea corectă denumirea MUSCĂ. Dacă aveți dificultăți la un cuvânt nu pierdeți prea mult timp, săriți-l şi rezolvați-le pe următoarele.

Timpul limită de rezolvare este de trei minute.

1. DIAMO ....
2. SPEIVE ....
3. CUCILIRI ....
4. RABUZUBU ....
5. SUCABAR ....
6. TREFULU ....
7. RAGITAGAR ....
8. CEHISTER ....
9. NURFIAC ....

10. GEREREI ....
11. CEHUDAP ....
12. BILANA ....
13. PONISCOITARI ....
14. BICRALA ....
15. CELREHUTIAN ....

Partea a patra

Se acordă o listă cu 17 denumiri de păsări din arealele țării noastre. Literele denumirilor sunt amestecate. Sarcina este asemănătoare celei precedente: rearanjarea literelor şi aflarea numelor păsărilor. Consemnați-le în spațiile punctate. Exemplu: RUCANC este anagrama cuvântului CURCAN. Se respectă regulile anagramării, respectiv nu se ține seama de semnele diacritice.

Timpul limită este de trei minute.

1. RITAS ....
2. CALIORCEI ....
3. PIRODE ....
4. GRUNCAR ....
5. MOCRANOR ....
6. TEGERA ....
7. DABALE ....
8. LARMEI ....
9. GITIPOI ....
10. SUTICAN ....
11. LECITEST ....
12. TURLEVAN ....
13. RAMPULEB ....
14. DANINCAUR ....
15. RACURTUIT ....
16. CALAMADURENA ....
17. BUCADEVANARM ....

CORECTARE ŞI INTERPRETARE. Pentru început verificaţi corectitudinea răspunsurilor.

Partea întâi: (1) 7, 13; (2) U, T; (3) G, M; (4) 200; (5) L; (6) 9, 15; (7) 1, 3, 243; (8) 11, 14; (9) 6, 54 sau 9, 54; (10) 23, 30; (11) B, W, V; (12) 200.

Partea a doua: A. 9-9-3; 3-9-9; 9-3-9.
B. 9-9-9-7; 9-9-7-9; 7-9-9-9; 9-7-9-9.
C. 9-8-9-8; 9-9-7-9; 8-9-9-8; 8-8-9-9.

Partea a treia: 1 – OMIDĂ; 2 – VIESPE; 3 – LICURICI; 4 – BUBURUZĂ; 5 – CĂRĂBUŞ; 6 – FLUTURE; 7 – GĂRGĂRIŢĂ; 8 – STRECHE; 9 – FURNICĂ; 10 – GREIERE; 11 – PĂDUCHE; 12 – ALBINĂ; 13 – COROPIŞNIŢĂ; 14 – LIBARCĂ; 15 – URECHELNIŢĂ.

Partea a patra: 1 – SITAR; 2 – CIOCÂRLIE; 3 – DROPIE; 4 – GRANGUR; 5 – CORMORAN; 6 – EGRETĂ; 7 – LEBĂDĂ; 8 – MIERLĂ; 9 – PIŢIGOI; 10 – ŢIGĂNUŞ; 11 – STICLETE; 12 – VÂNTUREL; 13 – PORUMBEL; 14 – RÂNDUNICĂ; 15 – TURTURICĂ; 16 – MĂCĂLEANDRU; 17 – DUMBRĂVEANCĂ.

Pentru răspunsurile corect rezolvate acordaţi următoarele puncte:

– Două puncte pentru răspunsurile corecte din partea întâi.

– Două puncte pentru răspunsurile corecte din partea a doua.

– Un punct pentru răspunsurile corecte din partea a treia.

– Un punct pentru răspunsurile corecte din partea a patra.

Totalizaţi răspunsurile corecte iar suma obţinută raportaţi-o la tabelul următor.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
46 - 62	Foarte bine
38 - 45	Bine
30 - 37	Mediu
0 - 29	Slab

În psihologie capacităţile şi valoarea unui om se apreciază în raport cu posibilităţile obişnuite, normale ale semenilor. Dacă o persoană este superioară mediei din curba gaussiană a distribuţiei populaţiei normale atunci i se atribuie merite deosebite. Se consideră isteţ acel om care din puddingul amintit are în compoziţia elementelor componente valori mai mari decât cele obţinute de majoritatea oamenilor. Nu este acesta afirmarea unui eletism exagerat şi păgubos pentru încrederea pe care şi-o acordă oamenii în propriile disponibilităţi, ci o realitate. Ştiinţa contemporană afirmă însă cu toată certitudinea: orice om este valoros; nu există oameni lipsiţi totalmente de calităţi aptitudinale, morale sau psihosociale. Geniul, inteligenţa, iscusinţa sunt evaluate nu prin ceea ce reprezintă ele în sine, ci după cât se ridică deasupra vremurilor şi condiţiilor existente în care vieţuiesc. Dacă suntem de acord cu subtilul dar atât de controversatul gânditor francez, trăitor în secolul luminilor, **Jean Jaques Rousseau**, aspiraţiile, dorinţele dar şi defectele oamenilor îşi au originea în condiţiile de viaţă ale societăţii. Omul la naştere nu este nici bun, nici rău, societatea îl formează să devină ceea ce este. Am adăuga, legat de problematica pe care o discutăm, că inteligenţa, isteţimea sunt date de natură, de raţiunea creatoare dar fundamental ele sunt rodul învăţării, al gimnasticii minţii, în principal, al unei stăruitoare preocupări de autoîmplinire.

„Obscurantismul nu este niciodată soluția unei probleme de ontologie."

R.V. Joule

XV. Aflați dacă sunteți manipulat

În *„Apocrife"* **Caesar** caracterizând pe un tânăr patrician din anturajul său spunea: Claudius este un tânăr frumos, voinic și deștept, dar nu-mi place de el, deoarece are ochii reci ca gheața și învârte oamenii pe degete. Reținem expresia „învârte oamenii pe degete". Marele Shakespeare, 16 secole mai târziu, în tragedia *„Othello"* descrie pe **Iago** un personaj infamant care, din răutate, prin intrigi abile, distruge o dulce iubire creând marelui Maur un puternic simțământ de gelozie. Psihopatologia și psihiatria modernă consideră că suferința la gândul unei infidelități posibile poate atinge intensități maxime ce pot conduce la fapte nesăbuite. Psihiatrul german contemporan Karl Leonhard apreciază că oamenii care au astfel de manifestări sunt *personalități accentuate*. Gelozia este întâlnită în egală măsură la ambele sexe din cuplul marital, dar la bărbați este mai primejdioasă decât la femei deoarece aceștia se consideră înșelați nu numai erotic, dar se simt jigniți și în onoarea lor. Jocul rafinat manevrat cu subtilitate de Iago l-a adus și l-a menținut pe Othello într-o cumplită suferință sufletească ce oscila între speranță și temere și care a culminat cu actul necugetat, extrem, al uciderii iubitei sale soții **Desdemona** și sinuciderea sa. Dacă urmărim cu atenție firul intrigilor desfășurat de Iago constatăm că la început acesta s-a mărginit să facă aluzii discrete refuzând să spună mai mult. Acestea au produs bănuieli care, prin supozițiii, speculații și interpretări s-au amplificat și s-au agravat ge-

nerând sporadice și ulterior permanente stări de tensiune și încordare psihică. Numai când Othello a înclinat spre gelozie, Iago începe să fie mai explicit. În această stare de spirit Othello acceptă și „pune la inimă" tot mai multe minciuni, gradual tot mai grave și care au atins apogeul cu relatarea presupuselor legături trupești dintre **Desdemona** și **Cassio**. Interesantă desfășurarea intrigii. Dacă de la început Iago ar fi calomniat-o în mod grosolan pe Desdemona, Othello ar fi respins hotărât și indignat calomniile și nu ar fi crezut nimic. Picătură cu picătură, precum în cavatina lui **Don Basilio**, s-a produs o breșă în raționalitatea maurului, apărând afecte tot mai grave și mai profunde, dominatoare și obsesive și care au permis să se dea crezare celor mai nerușinate și lipsite de credibilitate minciuni. Suferințele sufletești descrise cu atâta finețe psihologică de marele **Will** au fost provocate mai mult de permanenta nesiguranță a lui Othello decât de convingere.

Comportamentele celor două personaje descrise sunt denumite de psihosociologia contemporană ca fiind tipice pentru așa-numitele procese de ***manipulare***. Definită lapidar manipularea este **acțiunea prin care determinăm pe cineva, individ sau grup uman, să facă ceea ce vrem noi**. Specifică manipulării este influențarea oamenilor prin mijloace subtile și rafinate încât aceștia nu o sesizează, fiind împinși spre adoptarea unui anumit comportament într-o astfel de manieră încât gândesc și cred că ei înșiși doresc scopul sau conduita respectivă. Manipularea este practicarea unui control ascuns sau mascat de dirijare a comportamentelor oamenilor în vederea atingerii unor obiective sau scopuri dinainte fixate de manipulatori. Oamenii adoptă anumite comportamente și acționează într-un anume mod fie datorită însemnurilor propriei conștiințe, fie constrângerii. Persoanele influente, cu autoritate și care dispun și de putere pot obține de la alții cele ce doresc atât prin dispoziții imperative, cât și prin mijloace de presiune, de la cele aluzive, discrete, până la cele evident agresive. La formele de presiune vizibilă individul se conformează pentru moment dar în sinea sa dezvoltă o certă opoziție și cu prima ocazie ripostează sustrăgându-se acțiunii

de constrângere. Ceea ce nu se poate realiza prin astfel de procedee poate fi înfăptuit prin mijloacele rafinate ale manipulării ascunse aplicate cu abilitate iar în cazuri deosebite cu autentic profesionalism. În manipulare se merge pe căi ocolitoare, de învăluire, imperceptibile, indeterminate temporal şi spaţial, toate având însă caracteristicile intenţionalităţii oculte. Cercetătorul american **Goodwin** afirma în acest sens: „Manipularea în esenţa sa este o inducere în eroare, o înşelare deliberată, bine gândită şi aplicată". Substraturile psihologice care permit manipularea sunt extrem de variate: tendinţa oamenilor de a adera la ceea ce îi interesează, la ceea ce aşteaptă şi doresc să se întâmple sau la ceva care apare ca fiind rodul propriei hotărâri. **Kurt Lewin** avansa ideea aşa-numitului ***efect de îngheţ***. Este vorba de faptul că oamenii se comportă potrivit primei decizii luate şi care determină o stopare sau o „îngheţare" a altor posibile opţiuni. În consens **Joule** susţine că oamenii se agaţă de prima decizie, chiar dacă justeţea acesteia este îndoielnică. Metodele folosite de manipulatori sunt de o mare diversitate: folosirea farmecului personal, seducţia erotică, momeala, persuasiunea disimulată, dezinformarea, informarea parţială sau eronată, specularea abilă a unor stări afective, ascunderea unor adevăruri pe care oamenii dacă le-ar cunoaşte şi le-ar gândi s-ar comporta altfel. Adeseori fără a se minţi se ascunde o parte din adevăr sau nu sunt prezentate toate condiţiile situaţiei. Conduceţi autoturismul propriu. O agreabilă domnişoară autostopistă vă roagă să-i permiteţi să meargă şi dânsa până în localitatea X. Sunteţi un bărbat amabil, bine crescut şi acceptaţi solicitarea, dar constataţi că domnişoara nu este singură, la un semn discret apare un tânăr atlet prezentabil care o însoţeşte. Este sigur o formă de manipulare. V-aţi dat acordul, cum procedaţi în continuare? Buna cuviinţă vă determină să-i suportaţi. Dacă aţi fi cunoscut de la început toate condiţiile, posibil, aţi fi refuzat rugămintea. În cazul prezentat ca şi în multe altele manipularea exclude impresia de presiune sau de pierdere a libertăţii de hotărâre; supunerea este liber consimţită. **Pierre Nord** un specialist al domeniului afirmă că toţi oamenii, într-o măsură mai mare sau

mai mică, deliberat sau spontan-speculativ manipulează sau pot fi manipulaţi. A nu fi manipulat este o problemă de demnitate. Soluţiile de contracarare sunt de o mare diversitate. Nu te lăsa amăgit! Refuză momelile şi dulceţurile, finalmente pot fi amare. Înlătură iluzia propriei hotărâri! Sunt uşor de manipulat oamenii care consideră că decizia într-o situaţie le aparţine deşi în fapt aceasta le-a fost impusă prin abile procedee de manipulare. Gândiţi, analizaţi pro şi contra, cântăriţi riscurile şi beneficiile şi hotărâţi în cunoştinţă de cauză. Investiţi într-o activitate energie, timp şi bani şi constataţi că nu obţineţi rezultatele scontate. Aveţi tendinţa de a investi în continuare considerând că, dacă cheltuiţi mai mult veţi îndeplini scopul dorit. Dacă „nu merge", această hotărâre este absurdă. Sunteţi un om raţional şi hotărât: spuneţi stop acţiunii în momentul oportun. Cea mai bună metodă în a nu te amăgi este să-ţi propui de la început o limită peste care să nu treci. Evident limita trebuie să fie bine evaluată. Încăpăţânarea nu este expresia unei voinţe puternice. Enunţurile: „Sunt hotărât să merg până la capăt, indiferent ce se va întâmpla" sau „Am investit prea mult pentru a abandona acum" nu exprim înţelepciune ci o hazardare impulsivă şi inutilă. Sunt aceste forme de automanipulare când cauţi argumente pentru a justifica şi a acorda viabilitate unei hotărâri greşite. Important este să poţi să revii asupra unei hotărâri atunci când se impune.

Este posibil să existe şi o manipulare pozitivă? Se acordă o astfel de calificare situaţiilor de modificare a comportamentului prin influenţe de învăţare, prin persuasiune şi psihoterapie orientate în direcţia edificării sau schimbării atitudinilor, convingerilor şi sentimentelor într-un sens dezirabil social şi în concordanţă cu interesele persoanelor. Este cazul manipulărilor de păcălire a copiilor să ingurgiteze o doctorie amară sau a bolnavilor incurabili cărora medicii le acordă speranţa unei însănătoşiri. Ca oameni care am lucrat în domeniul psihologiei medicale, în spiritul unei tradiţii autohtone dar şi europene, considerăm că este un mod corect de a soluţiona astfel de probleme deoarece am reda o anumită încredere, am risipi o parte din norii tenebroşi ai incertitudinii şi suferinţei, nu am refuza pacienţilor **Speranţa** din adâncul cutiei **Pandorei**. Educaţia este

în globalitatea ei o uriaşă formă de influenţare pozitivă. Nu considerăm influenţele educative sistematice şi temeinice drept manipulări. Educaţia nu are scopuri potrivnice copilului în dezvoltarea sa, nu este în slujba unor forţe mefistofelice dimpotrivă socializează, formează competenţe, conduite morale şi personalităţi puternice.

CONŢINUTUL TESTULUI ŞI INSTRUCŢIUNI. Chestionarul cuprinde un număr de 30 de întrebări referitoare la diferite situaţii de viaţă, majoritatea având un caracter obişnuit. Unele sunt însă întrucâtva delicate sau chiar de-a dreptul critice. Vrând-nevrând ne confruntăm aproape cotidian cu evenimente asemănătoare celor din întrebări şi pe care, într-o formă sau alta, trebuie să le soluţionăm, deşi de multe ori ne pot deranja sau chiar irita. La fiecare întrebare se poate răspunde prin DA, NU sau OARECUM marcat de semnul (?) şi care trădează o oarecare nehotărâre fiind expresia unei neimplicări, sau cum spunea cunoscutul psiholog **Kurt Lewin** constituie o ieşire din câmpul problematic. Pentru desfăşurarea acestei autochestionări notaţi pe o foaie de hârtie separată numere de la 1 la 30. Citiţi fiecare întrebare în parte şi după felul cum vi se potriveşte notaţi cu una din variantele de răspuns propuse. Nu există limită de timp în executarea testului. Recomandăm însă să răspundeţi repede, fără să filozofaţi la fiecare întrebare sau, cum se spune, să despicaţi firul în patru. Răspundeţi cu toată sinceritatea pentru că numai în acest fel reuşiţi cunoaşterea reală a stărilor dumneavoastră şi apoi, în definitiv, nimeni nu poate cunoaşte rezultatele opţiunilor dumneavoastră. Ce credeţi: este bine să dezvăluim tuturor toate străfundurile sufletului nostru? Ca psihopedagogi recomandăm să fim sinceri, dar nu în mod stupid sau pueril, să nu dezvăluim cu precădere secretele ce nu ne aparţin sau cele care ar periclita interesele altor persoane, ale unor organizaţii economico-sociale sau agenţii guvernamental-statale.

1. Ştiţi să vă apăraţi interesele?
2. Vi se „citesc" cu uşurinţă gândurile sau emoţiile?
3. Sunteţi o persoană nervoasă?
4. La o solicitare neconvenabilă pentru dumneavoastră spuneţi hotărât NU?
5. V-aţi angajat în acţiuni absurde numai pentru a face pe placul cuiva?
6. Aveţi „slăbiciuni" faţă de unele persoane?
7. Vi se spune că sunteţi o persoană încăpăţânată?
8. Sunteţi adeptul zicalei că tot răul este spre bine?
9. Apreciaţi că prima hotărâre luată este şi cea mai bună?
10. Cădeţi cu uşurinţă în „capcanele" ce vi se întind?
11. Vă plac jocurile de noroc?
12. Opriţi o activitate la jumătatea ei când constataţi că rezultatul urmărit este nesigur deşi aţi investit mulţi bani, timp şi energie?
13. Cunoscuţii vă consideră o persoană naivă, credulă?
14. Apreciaţi drept corect aforismul latin: „Errare humanum est, perseverare diabolicum est"?
15. Vă consideraţi responsabil numai pentru că aţi promis ceva cuiva chiar formal?
16. Vă ţineţi de promisiunea făcută cuiva chiar dacă aceasta realmente v-a fost smulsă?
17. Vă înfuriaţi uşor?
18. Aţi constatat uneori că aveţi unele opinii fără să vă explicaţi provenienţa lor?
19. Este corectă zicala „Capul plecat sabia nu-l taie"?
20. Faceţi servicii unei persoane chiar dacă apreciaţi că nu i se cuvin?
21. De obicei sunteţi o persoană amabilă?
22. Sunteţi inflexibil în hotărârile dumneavoastră?
23. Aveţi somnul odihnitor?
24. Cedaţi rugăminţilor unei persoane fermecătoare?
25. Ascultaţi spusele unui interlocutor chiar dacă debitează inepţii crase?
26. Apreciaţi că tot ce întreprindeţi este urmarea hotărârii dumneavoastră?

27. Dacă v-aţi angajat într-o activitate şi n-aţi obţinut rezultatele scontate, aveţi tendinţa să investiţi noi cheltuieli considerând că astfel vă apropiaţi de realizarea scopului propus?

28. Când luaţi o hotărâre importantă ţineţi seama şi de părerea altor persoane?

29. Vă menţineţi un punct de vedere numai pentru a nu se spune despre dumneavoastră că sunteţi o persoană slabă, oscilantă?

30. Vă impuneţi de obicei o limită (de timp, de bani, de efort) în soluţionarea unei probleme dincolo de care renunţaţi la desfăşurarea activităţii?

Corectare şi interpretare. Acordaţi câte două puncte la răspunsurile notate cu DA la întrebările cu numerele; 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29 şi NU la întrebările: 1, 4, 7, 12, 23, 26, 28, 30; acordaţi un punct la răspunsurile cu semnul INDECIS (?). Totalizaţi punctele. Scorul dumneavoastră la test rezultă din suma punctelor obţinute; încadraţi-l în grupele de valori din tabelul care urmează pentru a constata calificativul la susceptibilitatea sau rezistenţa dumneavoastră la manipulare. În interpretarea datelor obţinute vom proceda în primul rând la analiza semnelor dumneavoastră. Răspunsurile majoritare DA şi NU exprimă un anumit grad de hotărâre, de certitudine şi sinceritate, un mod tranşant de soluţionare a problemelor fără a se preciza, în acest moment al analizei, dacă răspunsurile pentru care aţi optat sunt sau nu dezirabile. O alegere frecventă a semnului OARECUM (?) nu exprimă atitudini caracteriale ferme. Apelarea cu o anume obstinaţie la acest semn reflectă fie o anume indecizie în soluţionarea problemelor, o amânare sau tărăgănare, întârziere care nu totdeauna este favorabilă rezolvărilor şi poate nici nu este onorabilă sau demnă pentru o persoană care se respectă, care are puternice resurse ale conştiinţei de sine. În activităţile operativ-executive importante cum sunt, de exemplu, cele militare, expectativa îndelungată, oscilarea între motive, respectiv nehotărârea în adoptarea căii de urmat sunt de neadmis. Se afirmă, nu precizăm cât de corect sau de oportun este: mai bine să acţionezi greşit decât deloc. Totuşi calea menţionată nu este întru-totul corectă. Important este să ai tăria să aştepţi atunci când trebuie să rezişti presiunilor sau tentaţiilor şi să acţionezi fulgerător şi puternic atunci când consideri necesar, în pofida sfaturilor nu întotdeauna date cu bună intenţie sau când sorţii nu par a fi prielnici.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
60 - 43	Slab
42 - 23	Mediu
22 - 10	Bine
9 - 0	Foarte bine

În continuarea analizei, aşa cum rezultă din tabel, un scor mic reflectă *capacităţi bune şi foarte bune* de a nu cădea în mrejele manipulărilor. Sunteţi un om care gândeşte intens situaţiile, cu un puternic spirit de hotărâre, capabil să analizaţi pertinent fiecare caz în speţă şi în funcţie de rezultatele acesteia, să decideţi independent, să aplicaţi soluţia, în deplină cunoştinţă de cauză. Aşadar, nu este suficient numai să gândeşti bine, ci şi să ai tăria şi dârzenia să-ţi urmezi hotărârile luate. Nu întâmplător psihopedagogii susţin, cu justificat temei, că orice idee asimilată trebuie transformată în convingere, acceptată în forul psihic interior, devenită idee-forţă şi care prin structura motivaţional-afectivă şi volitivă devine componentă comportamentală cu şansa aplicării ei în viaţă.

În orice relaţie socială cartea noastră de vizită este demnitatea. Ea impune respect şi preţuire. Demnitatea cere omului să fie suveran şi stăpân pe soarta sa. Nu este narcisism şi poate nici individualism sau egocentrism dacă susţinem că în tot ceea ce faci să-ţi rămâi credincios ţie însuţi. **Mihai Ralea**, acest mare şi subtil psiholog român îndemna tineretul să se comporte demn, onest şi generos cu astfel de cuvinte: *fii complet până la urmă ceea ce eşti*, istoveşte specificul din tine şi din lucruri, du până la capăt ceea ce ai ireductibil şi complet particular, fii ceea ce îţi dictează legea ta personală, adică dezvoltă-te sincer, simplu, complet, fereşte-te de influenţe falsificatoare; realizează-ţi predesti-

nația temperamentală, nu te abate de la ceea ce îți aparține cu adevărat, pentru chemări și seducții care-ți vin din altă parte. Am adăuga și pentru tineretul aflat în dificila perioadă a tranziției, să nu se neglijeze, să nu se oprească la mijloc de drum și în mod deosebit, să evolueze complet către acel sens unic dictat de conștiința sa. Sunt spusele profesorului Ralea, un decalog al comportamentului pozitiv, care ne ferește de orice tentativă manipulatorie, dar să ținem seama de butada bine cunoscută și devenită prin repetare oarecum banală că viața nu este exclusiv albă sau neagră ci cunoaște o multitudine de nuanțe intermediare, deseori imperceptibile de gri.

În prevenirea, evitarea sau stoparea manipulării importantă este *orientarea personalității omului*, care are un rol conducător și reglator comportamental. Orientarea este determinată de concepția despre lume și viață, de înțelegerea și intelectualizarea aspectelor sociale interumane de dominarea forțelor ce ne animă și ne stăpânesc. Prin convergența acestora se structurează *principalitatea*, unitatea dintre cuvânt și faptă, neacceptarea ideilor, opiniilor sau conduitelor neconforme cu normele juridice, morale sau general umane. Omul bine orientat, principial, nu cade niciodată în plasa adesea invizibilă întinsă abil de către manipulatori. Hotărâtoare în rezistența, opoziția sau combaterea diferitelor forme de manipulare – de la cele evidente, grosolane și clare, la cele de un subtil rafinament până la cele care se adresează formațiunilor subconștientului, bine asimilate și integrate în sistemele interne logico-conceptuale. În acest fel nu poți să greșești, nimic nu te poate abate de la drumul ales al dreptății, onoarei și progresului. Când știm exact ce este și cum trebuie să fie ceva sau cineva suntem neclintiți în propriile atitudini și conduite. Într-un registru grav, ce depășește sfera interesului lucrării de față, neinformarea, oamenii necunoscători constituie ținta predilectă a acțiunilor ostile, potrivnice intereselor umanității, acelea ale agresivelor acțiuni ale războiului psihologic. Tot ceea ce nu se bazează pe o solidă informație e susceptibil la manipulare. Ironic, marele umanist american **Mark Twain** spunea că știința, cartea, informația reprezintă totul pentru om și viața lui adăugând drept argument că voluptoasa conopidă este o varză cu studii superioare. Patru sunt ca-

litățile moral-volitive pe care le-ați probat prin chestionarul rezolvat, obținând calificativele de bine și foarte bine prin scorurile dobândite și care atestă că nu puteți fi manipulat cu ușurință. Sunteți departe de a fi o victimă a uneltirilor agresive manipulatorii. Și aceasta pentru că aveți o mare *încredere în sine, în forțele proprii.*

Strâns legată de încrederea în sine este *independența*. Psihologii o definesc drept o trăsătură de personalitate a celui ce refuză sau reduce la maximum dependențele de alții, preferând autonomia în baza unui sistem de atitudini personale bine conturate și autoacceptate. Independența îți permite să nu cedezi influențelor străine în luarea hotărârilor, să manifești un spirit critic, constructiv, nu unul de frondă, față de alții, dar și față de propriile acțiuni. Totodată ea îți creează largi posibilități de autodirijare comportamentală, fiind și expresia unei maturizări personale. Într-o anumită măsură independența are și un caracter de agresivitate controlată, de dominare ce nu depășește limitele bunului simț sau ale convențiilor juridico-morale. Fiind o trăsătură atitudinal-caracterială bipolară, la cealaltă extremitate, *dependența* este prin însăși definiția ei, un câmp larg deschis presiunilor, oprelistilor, manipulărilor. Acceptăm atunci când este cazul autoritatea, competența superioară, forța morală a altor persoane fără ca prin aceasta să ne minimalizăm propria personalitate. Independența nu este posibilă fără *spirit de hotărâre*. Determinante pentru spiritul de hotărâre sunt capacitatea de a lua decizii întemeiate și statornice și posibilitatea de a trece la îndeplinirea lor fără ezitări inutile. Probatorie pentru spiritul de hotărâre este decizia lucidă, optimală, nesovăitoare în situații grele, critice sau de limită. Comandantul militar, operatorul specialist care coordonează linii tehnologice de maximă însemnătate și periculozitate dispun la un înalt nivel de această calitate. Sunt de altfel și selecționați special în acest sens, fiind supuși ulterior la activități de pregătire și perfecționare. Hotărârea se ia la momentul oportun când situațiile o cer. „Dă-i, Doamne, omului mintea cea de pe urmă" e o dorință bună, dar care trebuie luată când este necesar, nu atunci când evenimentele s-au consumat. Hotărârea nu trebuie să fie pripită, luată ori-

cum numai pentru că aşa trebuie. Mobilizează-te, apreciază situaţia, cântăreşte posibilităţile şi ia o hotărâre întemeiată. Nu acţiona sub influenţa impulsurilor de moment, rezistă tentaţiilor şi momelilor, fii hotărât, simplu şi adevărat. Justa întemeiere a hotărârii îi conferă stabilitate, lipsa de îndoieli şi ezitări de prisos. O calitate importantă a spiritului de hotărâre este priceperea de a trece prompt şi energic la îndeplinirea acţiunii. Depunerea de eforturi susţinute pentru realizarea scopului propus caracterizează *perseverenţa*. Este important nu numai să începi o acţiune, cât şi s-o menţii. Se spune persiflator despre cineva că îi este greu până când se apucă de ceva, că de lăsat se lasă uşor. Omul perseverent îşi urmăreşte neşovăitor scopul, înlătură şi evită obstacolele, nu-şi pierde cumpătul la insuccese, iar în ordinea de idei ce ne interesează nu cedează opoziţiilor manipulatorii, deseori subtile şi deconcentrate din partea altora. Omul modern nu abdică atunci când este cazul de la acţiunile sale în pofida presiunilor şi chiar a maşinaţiunilor venite de la persoanele ce se vor a fi afabile sau binevoitoare.

Rezultatele *slabe sau mediocre* obţinute la test atestă o anume susceptibilitate la manipulare. Nu disperaţi, toţi oamenii pot fi manipulaţi; important este să nu se întâmple frecvent şi la probleme de viaţă majore. Cauzalitatea acestor situaţii este foarte complexă, manifestată în „cluster" în îngemănări de factori determinanţi sau de influenţă. Importante sunt extremele de la polul opus al calităţilor voluntar-caracteriale discutate anterior şi avem în vedere *nehotărârea, sugestibilitatea, negativismul şi încăpăţânarea*. Nehotărârea este cauzată de neîncrederea în justeţea hotărârii, în ezitarea şi oscilarea între mai multe posibilităţi. Examinează corect totul, dar nu-ţi schimba hotărârea de la o clipă la alta deoarece sigur vei ajunge la o stare de dezorientare şi totală incapacitate. Suntem de acord cu **N.R. Chamfort** când exclama: „Trebuie să ştii ce vrei, ori eşti nicovală, ori ciocan." A nu te hotărî înseamnă a te hotărî să nu faci nimic. Nehotărârile noastre spunea **W. Shakespeare** sunt trădători, care ne fac să pierdem binele pe care l-am putea face – îndepărtându-ne de la încercarea de a-l face. Se spune despre dumneavoastră că sunteţi un catâr, adică un încăpăţânat, pe care nu poţi să-l

scoţi din ale sale? Categoric este o trăsătură caracterială negativă pentru că se fixează absurd pe scopuri neraţionale chiar dăunătoare. Încăpăţânatul poate fi conştient de lipsa sa de dreptate, dar continuă să persiste în greşeală, menţinându-şi opinia fără a ţine seama de părerile celor din jur. Supus manipulării va fi sigur o victimă. Opusă întrucâtva încăpăţânării este *sugestibilitatea*. Un om sugestibil acceptă orice influenţă exterioară chiar dacă este contrară propriilor opinii sau convingeri. Sigur, nu este greşit să primeşti sfaturile altora, dar nu copia mecanic ca un cabotin dezabuzat gesturi, atitudini, nu repeta ca un papagal debitări inepte sau licenţioase. Nu accepta ceea ce este potrivnic logicii, raţiunii, bunului simţ. Poţi deveni cu uşurinţă o jucărie în mâinile altora.

Suntem de acord că nu este suportabil pentru demnitatea şi onoarea proprie să fim manipulaţi, să se tragă sfori pe socoteala noastră şi să ne comportăm asemenea marionetelor din bâlciurile medievale. Stă în puterea omului modern să-şi ia soarta în propriile mâini, să acţioneze în sensul democraţiei şi progresului, al normelor juridice şi morale, să obţină succese prin muncă inteligentă şi tenace, să se bucure de viaţă, să fie fericit. Manipularea indiferent de unde şi de la cine provine poate fi dejucată, stopată şi după caz, incriminată. Personalitatea corect şi solid edificată se contrapune manipulării prin însăşi esenţa şi caracteristicile sale. Să fim puternici. Să dispunem de un nivel superior de cunoaştere deoarece informarea temeinică şi pe cât posibil completă în domeniul de referinţă reprezintă cea mai eficace şi chiar elegantă modalitate de a nu fi păcăliţi, înşelaţi sau „traşi pe sfoară". Ne satisfacem dorinţele, interesele şi aspiraţiile în mod liber şi în raport de posibilităţile de care dispunem.

Paradoxale şi surprinzătoare cel puţin la prima vedere sunt capcanele propriilor calităţi. Să fim hotărâţi! E foarte bine dar să nu fim inflexibili. Desigur, a fi hotărât nu înseamnă să acţionezi nechibzuit, sub influenţa impulsurilor de moment sau a dispoziţiilor trecătoare. Malițios şi totuşi profund **Marcel Proust** spunea: „Totdeauna luăm hotărâri definitive numai datorită unei stări de spirit care nu este destinată să dureze." Schimbarea condiţiilor în care se desfăşoară acţiunea, noile cerinţe ce apar determină modificarea opţiunii sau renunţarea la decizia iniţială.

Atenţie însă! Cel mai uşor lucru în viaţă este să renunţi! Stopăm acţiunea dar numai atunci când se impune, când este bine judecată sub toate aspectele, când sunt corect cântărite riscurile şi consecinţele. A chibzui sănătos şi la „rece" la ceea ce se petrece sau la ce se poate întâmpla trebuie să ne determine fie să renunţăm la timp, fie ne mobilizăm şi să „luptăm" cu forţe sporite. Este onorantă şi demnă atitudinea de renunţare la ceva, la o acţiune întreruptă, chiar în condiţiile când trebuie să recunoaştem că am greşit. Este foarte bine să avem spirit de independenţă. Într-o problemă, esenţială pentru noi, conduita raţională este următoarea: ascultăm pe cei din jur îndeosebi persoanele apropiate, pe prieteni, pe cei care ştim că ne vor binele, punem în balanţă argumentele pro şi contra, le evaluăm, ne facem o părere proprie şi vom acţiona pentru îndeplinirea ei potrivit spiritului nostru de independenţă. Acuzăm pe cineva că ne-a sfătuit prost. Am consultat într-o problemă importantă o persoană, care deliberat ne-a indus în eroare, ne-a manipulat şi poate în spirit nechibzuit balcanic, proferăm injurii la adresa ei. Dar capul nostru unde a fost? Bun, sau mai puţin bun, el să ia deciziile! Cel puţin suntem împăcaţi cu noi înşine, merităm urmările. Dacă cândva ne-am fript, e bine să suflăm şi în iaurt, deci să învăţăm din experienţă.

Psihologii susţin că *suspiciunea* este o trăsătură nu tocmai pozitivă a caracterului, dar în cazuri dubioase ea este absolut necesară. Oricum o rezervă se impune în situaţiile lipsite de claritate sau pline de echivocuri. Nu pledăm pentru suspiciune şi să nu interpretăm orice afirmaţie sau gest venite din partea altora. Francheţea să ne caracterizeze atitudinile şi comportamentele, să ne exprimăm deschis opiniile sau punctele de vedere. Ştiţi că în acest fel este posibil să descurajaţi pe manipulatori? Suntem deci, sinceri şi fermi în exprimările noastre. Toate cele menţionate sunt forme de manifestare a libertăţii gândirii, a spiritului de independenţă. Nu credeţi orbeşte, nemăsurat şi fără nici o oprelişte în tot ce vi se spune. Şi în situaţia când citiţi un cuvânt scris, analizaţi-l, formaţi-vă propria părere pentru că manipularea în societatea modernă se înfăptuieşte, în principal, pe calea mass-mediei, a presei tipărite. Facem această observaţie

şi pentru următorul motiv: este posibil ca autorul să aibă o concepţie sau o opţiune care să nu corespundă realităţii, să fie contrară convingerilor dumneavoastră pe care le consideraţi întemeiate şi deci, valide. Mai este valabil şi faptul că, pur şi simplu, autorul nu este temeinic documentat, este superficial sau depăşit de evenimentele curente ale timpului. Afirmaţiile anterioare se pot aplica şi lucrărilor ştiinţifice deoarece adevărul ştiinţific este relativ, fiind un proces activ, continuu şi nelimitat în timp. „Amicus Plato, sed magis amica veritas" (Mi-e prieten Plato, dar mai prieten mi-e adevărul) sunt vorbe atribuite lui **Aristotel**, care îşi manifesta astfel independenţa intelectuală faţă de maestrul său, după cum se cade să ne-o păstrăm faţă de orice altă persoană înzestrată cu autoritate şi prestigiu. În acest context acad. **Tudor Vianu** spunea că nu trebuie să ne însuşim vorba gladiatorilor romani: „Iurare in verba magistri" (A jura pe vorbele maestrului). Uşor de manipulat sunt emoţiile, stările afective, în special pasiunile. Să nu speculăm dragostea unei persoane, să onorăm încrederea părinţilor, să respectăm pasiunile civilizate şi oneste ale altora! **Vollard** cunoscutul vânzător al picturilor impresioniştilor francezi relata cu o satisfacţie întrucâtva cinică că atunci când observa interesul unui amator de artă faţă de o anumită lucrare, brusc „se lăsa greu", cerea un preţ întreit, nu mai accepta nici un fel de negociere şi nu ceda scăderea preţului, bogata sa experienţă în materie spunându-i că pasiunea întotdeauna sacrifică raţiunea. Se pare că şi compatriotul nostru prinţul **George Bibesco** – un fin cunoscător al impresioniştilor şi un mare admirator al lui Gauguin – nu a scăpat manipulărilor abilului negustor creol.

Aşadar: să nu manipulăm şi să nu ne lăsăm manipulaţi. Totdeauna, în orice situaţie să chibzuim, să fim raţionali, prevăzători, să acţionăm cu înţelegere şi în deplină cunoştinţă de cauză. Este aceasta calea demnă de urmat de către orice om modern, onest, umanist şi democrat.

„Fiecare își făurește singur norocul."

Mathurin Regnier

XVI. Cât de sugestibil sunteți?

Într-un strălucitor eseu scriitorul și filosoful francez **J. P. Sartre** afirma că omul este făuritorul propriei sale condiții și, de aceea, este răspunzător pentru destinul vieții sale. Corespondentul în plan psihocomportamental a acestei reflecții este independența. A fi independent înseamnă să-ți hotărăști și să-ți soluționezi singur problemele, să nu aștepți rezolvări de-a gata de la alții, să te zbați pentru afirmarea propriei identități, să ai curajul exprimării opiniilor și, mai ales, înțelepciunea să nu-ți irosești în zadar capacitățile și calitățile ci, să le folosești într-un mod oportun. Independența mai implică și puterea de a nu ceda influențelor străine în luarea hotărârilor, capacitatea de a manifesta atitudini critice atât față de acțiunile proprii, cât și ale altora. Vă cunoașteți gradul dumneavoastră de independență față de ceilalți în ceea ce faceți, simțiți sau gândiți? Întrebarea nu este banală și nici retorică, având consecințe practice evidente. Știți că aproape în permanență omul contemporan este supus unor influențe exterioare? Cunoașteți semnificația termenului sugestie? Este posibilitatea pe care o are un individ de a impune o idee, o emoție sau acțiune uneia sau mai multor persoane. Sugestia se realizează, de obicei, prin acțiuni persuasive, foarte perseverente și insistente ce au drept scop obținerea unei stări de supunere și care comportă o diminuare a puterii și a libertății de voință a celui supus sugestiei. Desigur există grade diferite de sugestie. Oamenii care cedează la influențele sugestiilor sunt denumiți sugestibili. Psihopedagogia și științele comportamentului apreciază sugestibilitatea ca o trăsătură negativă a caracterului. Sugestibil este omul care acceptă necritic, pasiv, idei străine sau când se supune cu ușurință la anumite influențe exterioare lui. Nefiind în stare să ia atitudine critică față de opiniile și faptele altora, el le copiază fără discernământ în acțiunile sale. Stări de sugestibilitate crescută sunt întâlnite la copii, la persoanele naive sau la debilii mintali, datorită imaturării mecanismelor voinței sau deficiențelor intelectuale. Sugestibilități crescute sunt întâlnite, de asemenea, la oamenii aflați în stări de oboseală, de ebrietate sau de boală, manifestându-se și la oamenii normali atunci când sunt lipsiți de informațiile trebuitoare acțiunii sau când stau sub incidența stărilor de frică și teamă, a presiunilor grupurilor de apartenență. În general, poate fi produsă la orice om atunci când i se creează dispoziții de închipuire, subordonare, conformare sau transpunere, care reduc capacitățile reflexive și de autocontrol. N-ați fost niciodată „contaminat" de alții la un examen, la o manifestare sportivă sau când v-ați aflat într-o stare critică? Există și forme subtile de manipulare folosite în cadrul așa-numitelor acțiuni ale războiului psihologic și care, prin sugestiile induse conduc la anumite forme de conduită verbală sau acțională. Un pliant, un manifest, zvonurile special create sau informațiile mediatizate sunt suporturi ale sugestiilor și care urmăresc, după caz, anumite comportamente la oameni: neîncrederea în forțele politice, discreditarea unei personalități, trăirea unor stări de teamă și frică, încercarea unor simțăminte de descurajare și demobilizare și care finalmente pot conduce la o anumită atitudine protestatoare, de vehemență, cel mai adesea la renunțare sau abandon. Uneori se acționează pentru creșterea receptivității la o sugestie. Se transmit, în acest scop, informații, idei, inconsistente, neadevărate dar plauzibile prin care omul se simte nu numai îndemnat, dar și îndreptățit să reacționeze în conformitate cu conținuturile respectivelor mesaje. Într-o reclamă mediatizată se transmitea, extrem de convingător și prin imagini adecvate următoarele: ați muncit din greu, sunteți foarte obosit, aveți nevoie de relaxare și de refacere a forțelor; vă propunem drept

remediu absolut sigur şi agreabil băutura „Y". Este dreptul dumneavoastră să o consumaţi! Evident, căzute pe un teren favorabil aceste mesaje se convertesc imediat în comportamente bahice. Este posibil, în unele situaţii, să nu ne dăm seama că suntem supuşi unor incitaţii rafinate şi că modul cum acţionăm se datorează unor influenţe exterioare. Situaţiile-sugestii pot fi conştientizate, demascate şi, în consecinţă, se pot institui sau adopta modalităţi de contracarare sau de rezistenţă faţă de acestea, creându-se forme de protejare a persoanelor prin îndemn la gândire, la meditare operativă la conţinuturile mesajelor şi de descoperire a nocivităţii ideilor, toate conducând la respingerea hotărâtă a tuturor formelor de sugestii ostile.

După modul cum reacţionează la sugestie, oamenii se clasifică în sugestibili, nonsugestibili şi negativişti (care reacţionează împotriva cursului sugestiei). Astfel, în testul ***Body Sway Test*** există sugestia „te vei înclina pe spate"; oamenii care se conformează sunt sugestibili, cei care rămân nemişcaţi sunt nonsugestibili, iar cei care se înclină spre partea din faţă sunt negativişti.

Vă propunem un test adoptat după un chestionar elaborat de cercetătorii **Anthony** şi **Zaffrito** de la Centrul de Alfagenie Santa Barbara SUA şi care vă poate ajuta să aflaţi cât de sugestibil sunteţi.

CONŢINUT ŞI INSTRUCŢIUNI. Chestionarul conţine un număr de 25 enunţuri privind modul de manifestare la anumite situaţii sau reactivitatea psihică şi corporală la diferite incitaţii. Toate enunţurile au un caracter firesc, fac parte din întâmplările curente ale vieţii. În dreptul fiecărui enunţ sunt numerele 0 3 4 care exprimă intensitatea sau tăria trăirii sau reactivităţii. Citiţi întrebările şi încercuiţi cifra care corespunde situaţiei dumneavoastră. Nu există limite de timp în rezolvarea testului.

Nr. crt.	Enunţ	Alegere
1.	Sunt sensibil	0 3 4
2.	Cred că voinţa şi credinţa pot vindeca	0 3 4
3.	Sunt uşor influenţabil	0 3 4
4.	Îmi place să citesc romane	0 3 4
5.	Am o imaginaţie bogată	0 3 4
6.	Când văd un film am reacţii emoţionale	0 3 4
7.	Dacă la o petrecere nu doresc să consum băuturi alcoolice dar cineva mă îmbie să beau, accept	0 3 4
8.	Am nevoie ambsolută de atenţia celorlalţi	0 3 4
9.	Dau altora sfaturi utile	0 3 4
10.	Mă „aprind" repede	0 3 4
11.	Am stări de teamă inexplicabile	0 3 4
12.	Nu ţin neapărat să am ultimul cuvânt	0 3 4
13.	Când nu mă simt bine şi cineva îmi spune că nu arăt prea grozav, mă simt şi mai rău	0 3 4
14.	Cred că sunt un spirit creator	0 3 4
15.	Iau decizii impulsive	0 3 4
16.	Obosesc uşor chiar la eforturi moderate	0 3 4
17.	Sunt un fel de papă-lapte	0 3 4
18.	Colegii mei sunt nişte oameni minunaţi, mă bazez întotdeauna pe ei la greu	0 3 4
19.	Devin cu uşurinţă surescitat	0 3 4
20.	Adesea sunt deprimat	0 3 4
21.	Îmi însuşesc cu uşurinţă ideile noi	0 3 4
22.	Sunt suspicios	0 3 4
23.	În condiţii de incertitudine sunt foarte receptiv la informaţiile şi mesajele din jur	0 3 4
24.	Sunt considerat o persoană liniştită şi ascultătoare	0 3 4
25.	Sunt o persoană nervoasă	0 3 4

COTARE ŞI INTERPRETARE. Faceţi suma punctelor pe care le-aţi încercuit. Scorul obţinut se raportează la etaloane potrivit normelor cuprinse în tabloul ce urmează.

Nr. de puncte realizate	Încadrare – Sugestibilitate
0 - 18	Sugestibilitate redusă
19 - 50	Sugestibilitate slabă spre moderată
51 - 80	Sugestibilitate moderată spre înaltă
81 - 100	Sugestibilitate foarte ridicată

Sugestibilitatea potrivit chestionarului utilizat atestă ideea existenţei mai multor grade sau niveluri de intensitate ale acesteia şi care se întind de la forme reduse până la stări accentuate, extrem de ridicate. Nivelurile sugestibilităţii aşa cum se poate vedea în tabel sunt distribuite pe o arie largă cuprinsă între 0 şi 100 de puncte. Lecturarea enunţurilor testului demonstrează, totodată, că sugestibilitatea se poate manifesta în diverse forme şi în cele mai variate situaţii de ordin psihologic. Ştiinţa cunoaşte în principal 3 tipuri principale de sugestibilitate: *provocată* (heterosugestibilitate), *reflexivă* (realizată prin manopere de autosugestie) şi *spontană*. Sugestibilitatea provocată este afinitatea sau sensibilitatea de a te supune unor influenţe exercitate de o altă persoană şi de a reţine şi interioriza sentimente, idei, atitudini comportamentale care sunt transmise sau induse din exterior. În această situaţie individul suferă pasiv influenţa şi o acceptă întrucâtva fără control, fără participarea activă a voinţei. Influenţa poate veni din partea oricărei persoane, dar hotărâtoare în sugestibilitate este intervenţia unei autorităţi: părinţi, profesori, şefi, personalităţi ştiinţifice, politice sau culturale şi, de ce nu, din partea unei persoane pe care o iubim deosebit şi care, parcă, ne face să fim legaţi la ochi, să nu mai raţionăm în confruntarea cu astfel de situaţii. Autoritatea se poate exercita şi de către medic asupra pacientului, influenţa realizându-se prin convingere, prin psihoterapie raţională sau prin inducţie hipnotică. Se creează o punte de legături între medic şi bolnav pe baza căreia se imprimă pacientului simţăminte şi idei optimiste, mobilizatoare pentru a lupta împotriva unor fenomene nedorite. Sugestibilitatea depinde de jocul dinamic al unor forţe care se găsesc atât în cel care sugestionează cât şi în cel care

este sugestionat. În genere, psihologii susţin că sugestibilitatea este condiţionată nu atât de argumente raţionale sau motivări logice cât influenţelor inconştienten situaţiilor de ambiguitate. Toţi oamenii sunt sugestionabili dar slăbiciunile spirituală, naivitatea sau hiperemotivitatea favorizează sugestibilitatea. Cât de sugestionabili suntem şi care sunt trăsăturile psihice ce ne determină să fim astfel sunt două întrebări de un pragmatism indiscutabil. Răspunsurile la aceste întrebări se întemeiază pe urmărirea următoarelor aspecte: modul de reacţionare la evenimente, la alte influenţe; posibilitatea controlării tensiunilor motivaţionale; particularităţile comportamentului adoptativ la situaţii de viaţă; nivelul inteligenţei şi caracteristicile trăsăturilor personalităţii.

• ***Sugestibilitatea redusă*** aparţine temperamentelor puternice la care procesele de gândire sunt proeminente. Toate ideile, faptele şi situaţiile de viaţă sunt bine analizate, cântărite prin prisma intereselor şi aspiraţiilor proprii, trecute prin filtrajul raţiunii şi judecate de o inteligenţă superioară medie. Astfel de subiecţi nu permit ingerinţe în structurile intime ale personalităţii lor. Trăsăturile psihice distinctive ale unui subiect care a obţinut până la 18 puncte sunt următoarele: spirit analitic, meticulos, rece, stabil emoţional fără efuziuni afective şi dispoziţii frecvent schimbătoare, prudent în acţiunile întreprinse, anticipând posibilele evenimente viitoare şi adaptând variante prestabilite la noile condiţii. Este un legitimist, respectând normele juridice şi sociale şi acţionând în consens cu stipulaţiile şi prevederilor acestora. În relaţiile sentimentale este sobru şi autocontrolat. Este capabil să reuşească într-un singur domeniu; adesea este perfecţionist deşi cunoaşte sintagma potrivit căreia preabinele este răul binelui. Din rândurile lor sunt recrutaţi militarii, poliţiştii, bodyguarzii, financiarii, conducătorii şi managerii unor domenii cu un mare risc şi însemnătate economică şi socială.

• ***Sugestibilitatea slabă spre moderată***. Particularităţile persoanelor al căror scor se situează între 19 şi 50 puncte sunt următoarele: spirit general analitic, demn de încredere în funcţiile încredinţate, îndeplinind cu atenţie şi conştiinciozitate atri-

buțiile postului încadrat. Manifestă rezerve în relațiile interpersonale, puțin dispus să se angajeze în discuții și raporturi sociale. Este sensibil în relațiile erotico-sentimentale fără să manifeste sau să trădeze simțămintele sale, de regulă profunde. Aparține tipurilor temperamentale puternice, închise, introvertite. În formele ușoare, sugestibilitatea acestei categorii se manifestă prin imitarea unor gesturi, atitudini, uneori în mod inconștient, așa cum se întâmplă în contagiunea căscatului. În situații critice sugestibilitatea este datorată influențelor altora, cu revenire rapidă, sub raport rațional, logic. Nu acceptă automat ideile sau atitudinile din partea altora.

• ***Sugestibilitatea moderată spre înaltă.*** Manifestările specifice care caracterizează acest tip sunt: interese și motivație ridicată pentru diverse domenii, ambiție, activism, dorința de îndeplinire neabătută a scopurilor propuse. Dispune de imaginație în soluționarea problemelor sale fie profesionale, fie sociale sau personale. Este sociabil, afabil, dornic să fie plăcut. Are tendința spre reacții spontane, impulsive, care scapă uneori autoreglajului și autocontrolului. Acceptă uneori necritic idei străine când cedează și se supune cu ușurință la anumite influențe externe. Are tendința de a urma miturile lumii moderne, dorind să fie în pas cu modernitățile și noutățile din toate domeniile deși acestea se succed într-un ritm amețitor. Este de ajuns ca o vedetă artistică, de cinema, teatru sau gazetar să se îmbrace într-un anume fel ca subiectul să-l copieze; în calitate de consumator suferă sugestia reclamelor și spoturilor publicitare mai ales când acestea sunt realizate cu participarea unor personalități cunoscute. Intră în această categorie artiștii plastici, muzicienii, persoanele sensibile din toate domeniile de activitate.

• ***Sugestibilitate foarte ridicată.*** Persoanele care suferă de afecțiuni psihosomatice, trac, anxietate, depresiune sau care prezintă modificări bruște de comportament și dispoziție sunt aproape întotdeauna persoane foarte sugestibile. Ele pot să-și închipuie un simptom, care, prin mecanisme imaginative, va deveni real. Subiecții din această categorie sunt persoane cu o anume imaturitate emoțională și voință fragilă. Trăiesc intens

situațiile emoționale cu o coloratură plăcută sau neplăcută, manifestând o mare varietate de expresii mimico-gesticulare. Au tendința de a fi cu ușurință contaminați afectiv. Sunt expansivi, entuziaști, sociabili, extrovertiți, guralivi, foarte impresionabili și impulsivi; sunt foarte dependenți de grupul din care fac parte, relativ nedeciși între încredere și suspiciune; sunt agitați la primirea sugestiilor externe. Se adaptează greu la situațiile nefavorabile dacă nu li se impune acțiuni în forță și în rezistență. Dacă sunt inactivați fiziologic au tendința de a renunța de la început, nu își fac probleme cu privire la situația care li se impune și pe care o acceptă fără opoziție. În prezentarea acestei categorii nu au fost incluse persoanele cu retardări intelectuale sau maladii psihice, care au printre alte simptome și o puternică sugestibilitate.

Sugestibilitatea foarte ridicată este indezirabilă omului rațional și social. Valens-noleas oamenii sunt sugestibili. Important este ca aceasta să nu depășească un anumit nivel rezonabil și astfel să devenim marionete sau copia caricaturală a altora. Imitația spune psihologul **Bandura** este importantă și necesară pentru orice vârstă. Psihologul bulgar **Lazanov** a elaborat o metodologie de utilizare a sugestibilității în activitățile instructiv-educative, așa-numita sugestopedie, care conduce la creșterea eficienței învățării.

În toate acțiunile întreprinse este necesară păstrarea autocontrolului, a stăpânirii de sine, care permit accelerarea, frânarea sau suspendarea reacțiilor sau actelor comportamentale, conducând la soluționarea problemelor în consens cu cerințele situațiilor inedite ale vieții.

„Oamenii trebuie să se apropie tot mai mult între ei, să se așeze umăr la umăr, ca astfel să fie mai tari și mai pregătiți în lupta pentru existență."

Al. Vlahuță

XVII. Reușiți să umanizați relațiile interpersonale?

În orice grup social oamenii stabilesc între ei anumite relații. Unele dintre acestea au un caracter oficial fiind instituite prin legi și regulamente (de pildă, relațiile dintre șefi și subordonați), altele, denumite interpersonale sunt de natură psihologică sau morală, exteriorizate prin manifestări de prietenie, stimă, încredere, colaborare sau dimpotrivă, prin neînțelegere, repulsie, dușmănie. Este evident că tipul relațiilor interpersonale influențează pozitiv sau negativ comportamentul oamenilor și rezultatele profesionale ale acestora. Astfel, în condițiile existenței unor relații preferențiale, a unei atmosfere favorabile de cooperare, randamentul profesional crește, individul își desfășoară activitatea la nivelul maxim al potențialităților sale psihofizice și se perfecționează caracterial sub influența unui asemenea climat. În schimb, într-un colectiv ros de patima invidiilor sau antipatiilor, în care există relații adversative, omul se complexează, se ermetizează, devine bănuitor și întreaga sa capacitate psihologică se orientează dominant spre apărare, deoarece în fiecare moment el nu se așteaptă decât la rău. Depinde de fiecare dintre noi dacă facem din prezența laolaltă a oamenilor un prilej de bucurie sau dimpotrivă un coșmar al existenței pentru că omul este pentru om sursa celor mai autentice satisfacții dar și rezervorul inepuizabil al atâtor necazuri.

Vă propunem un test psihologic, adaptat după **Sidney Looker**, cu ajutorul căruia vă veți putea autoevalua capacitatea de a întreține relații umane cu colegii dumneavoastră. Gândiți-vă la colegul de serviciu, la persoana cu care trebuie să colaborați pentru realizarea obligațiilor ce vă revin.

Testul cuprinde un număr de 15 enunțuri. Pe o mică foaie de hârtie notați, pe verticală, numerele de la 1 la 15, corespunzătoare enunțurilor testului. Citiți fiecare enunț și alegeți din cele trei variante de răspuns pe aceea care vi se potrivește. În capul de coloană, fiecare variantă are un număr de ordine. Treceți pe foaia de hârtie numărul coloanei în care se găsește alegerea dumneavoastră (1 sau 2 sau 3).

Nr. crt.	Întrebarea	Variante de răspuns (alegeri)		
		1	2	3
1.	Îmi simpatizez colegul	Deloc	Puțin	F. mult
2.	Eu și colegul meu ne contrazicem	Adesea	Uneori	Niciodată
3.	Ne înțelegem reciproc	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
4.	Ne petrecem timpul liber împreună	Niciodată	Uneori	Adesea
5.	Avem aceleași gusturi	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
6.	Colaborăm bine împreună	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
7.	Vorbim mult între noi	Nu	Oarecum	Da
8.	Colegul mă respectă	Nu	Oarecum	Da
9.	Îmi respect colegul	Nu	Oarecum	Da
10.	Ei și colegul evaluăm diferit lucrurile	Întotdeauna	Uneori	Niciodată
11.	Când ne despărțim îi simt lipsa	Niciodată	Uneori	Întotdeauna
12.	Ne gândim să ne separăm birourile	Adesea	Uneori	Rar
13.	Avem interese comune	Niciunul	Puține	Multe
14.	Când unul dintre colegi vorbește am tendința să-l întrerup	Totdeauna	Uneori	Niciodată
15.	Problemele de rezolvat le discutăm împreună	Niciodată	Uneori	Totdeauna

Pentru a afla cât de mult aţi reuşit să umanizaţi relaţiile interpersonale este obligatoriu să răspundeţi la toate enunţurile. După parcurgerea testului, totalizaţi punctele trecute pe foaia de răspuns, iar suma rezultată – ce poate să varieze între 15 şi 45 de puncte – o interpretaţi potrivit modelului de mai jos.

15-25 puncte. Relaţiile interpersonale cu colegul dumneavoastră sunt reci, dacă nu chiar ostile. De ce nu sunteţi mai tolerant? De ce nu încercaţi să vedeţi şi calităţile colegului? Cu siguranţă că ele există! Căutaţi să vă apropiaţi cu mai multă înţelegere de cei cu care trebuie să cooperaţi. Începeţi simplu şi uman printr-un salut colegial, urmat de întrebarea firească: „Ce mai faci?". Veţi observa curând că relaţiile de serviciu se vor umaniza. Dacă la momentul potrivit veţi şti să faceţi un compliment discret sau veţi lăuda cu dreaptă măsură calităţile partenerului fiţi siguri că prin reciprocitate veţi beneficia de un tratament asemănător. Astfel, relaţiile interpersonale se vor umaniza.

26-35 puncte. Aţi reuşit să păstraţi relaţii interpersonale bune. Nu vă mulţumiţi cu atât. Fiţi şi mai sensibili la aşteptările partenerului, fiţi siguri că prin reciprocitate veţi beneficia de un tratament asemănător.

36-45 puncte. Relaţiile dumneavoastră interpersonale sunt cu adevărat umane. Felicitări! Nu uitaţi însă că ceea ce aţi reuşit, umanizarea relaţiilor cu colegii dumneavoastră, se poate pierde uşor. Flacăra vie a relaţiilor interpersonale păleşte şi se stinge în cele din urmă, dacă oxigenul umanismului manifestat cotidian se rarefiază.

„Vai de cel singur"

Matei, Eclesiastul

XVIII. Participaţi la realizarea coeziunii grupului din care faceţi parte?

Vă amintiţi de faimosul legământ al curajoşilor şi simpaticilor muşchetari descrişi cu atâta vervă şi talent de scriitorul francez Alexandre Dumas? „Toţi pentru unul şi unul pentru toţi!"

La o analiză atentă dictonul se relevă ca având o mare încărcătură morală şi profunde semnificaţii psihologice, exprimând raporturi de comunitate şi unitate între membrii unui grup, adeziune reciprocă, solidaritate, cooperare şi întrajutorare, identificare cu viaţa şi aspiraţiile celorlalţi. Aceste relaţii în virtutea cărora un grup funcţionează ca un tot coerent, relativ de sine stătător, liantul care uneşte oamenii dintr-un grup poartă denumirea de coeziune.

În orice grupare umană coeziunea reprezintă unul din factorii esenţiali ai bunei sale funcţionalităţi constituind un element vital al însăşi existenţei acesteia. Consensul tuturor faţă de obiectivele şi sarcinile de îndeplinit, loialitatea şi responsabilitatea, mândria apartenenţei la un grup care şi-a câştigat un binemeritat prestigiu, „spiritul de corp", disponibilitatea de a face faţă oricăror solicitări, încrederea mutuală, înţelegerea că realizarea sarcinilor fiecăruia depinde şi de acţiunile celorlalţi, relaţiile de stimă, simpatie şi prietenie etc., au în mod categoric efecte benefice asupra existenţei şi funcţionalităţii grupului. Într-o formaţiune coezivă se constată: rezultate mai bune în muncă, disciplină fermă, preocupare şi interes pentru bunul mers

al activităţii, un mai mare nivel de activism, înlăturarea manifestărilor de izolare, indiferenţă şi egoism, a tensiunilor şi conflictelor. Marshall un fin observator al comportamentelor umane în situaţii dificile afirma: „Cu cât oamenii fac parte din grupuri mai puternic coezive, cu atât sunt mai puţin expuşi la stres, la pericole, anxietate şi vor dispune în mai mare măsură de capacitatea de a surmonta dificultăţile cu care se confruntă". Indiscutabil, când cineva are simţul că este acoperit din spate şi flancuri de un adevărat sistem de scuturi umane, dobândeşte sentimentul securităţii, al curajului, hotărârii şi fermităţii, întărindu-i moralul şi rezistenţa. Se impune cu necesitate o precizare: consensul, unitatea, solidaritatea, care constituie pivoţii coeziunii trebuie să aibă un criteriu valoric pozitiv. Aşa de pildă, membrii unei echipe de muncă sau elevii unui grup şcolar pot fi solidari între ei în ce priveşte nerespectarea normelor disciplinei, chiulul, neîndeplinirea obligaţiilor ş.a. Deci, grupul este coeziv în măsura în care criteriile care îl definesc sunt în consens cu normativitatea, cu obiectivele şi sarcinile de îndeplinit.

Coeziunea nu se formează de la sine şi nu numai prin efectul legilor şi regulamentelor. Pentru ca această importantă calitate a grupului să devină o realitate este necesar ca fiecare să aducă partea sa de contribuţie la edificarea şi menţinerea ei.

Coeziunea unui grup şi gradul de implicare al oamenilor în înfăptuirea acesteia pot fi determinate prin utilizarea metodei chestionarului. Spre exemplificare, vă prezentăm un asemenea chestionar, împreună cu modul de prelucrare şi interpretare a informaţiilor recoltate.

Menţionăm că instrumentul pe care îl propunem are numai o valoare orientativă pentru că itemii (întrebările) pe care le cuprinde nu epuizează problematica atât de complexă a coeziunii. Citiţi fiecare întrebare şi după felul cum vi se potriveşte marcaţi cu semnul X într-una din cele trei rubrici: DA, UNEORI, NU.

Nr. crt.	Întrebarea	Da	Uneori, oarecum	Nu
1.	Aveţi mulţi prieteni printre colegi?			
2.	Vă place să lucraţi în grup împreună cu colegii dumneavoastră?			
3.	Vă ajutaţi colegii atunci când au de rezolvat o sarcină grea?			
4.	Dacă vi se propune alternativa: să lucraţi „în grup" sau „singuri", aţi alege-o pe prima?			
5.	Când munciţi „în grup" aveţi randament mai mare decât atunci când lucraţi de unul singur?			
6.	Acţionaţi pentru îmbunătăţirea muncii şi climatului din grup?			
7.	Participaţi la realizarea tuturor sarcinilor grupului?			
8.	Când o sarcină revine întregului grup o îndepliniţi din proprie iniţiativă?			
9.	„Viaţa" în cadrul grupului vă oferă satisfacţii?			
10.	Când un coleg greşeşte, vă spuneţi deschis părerea despre fapta lui?			
11.	Luaţi atitudine împotriva celor care nu-şi îndeplinesc sarcinile?			
12.	V-ar deranja dacă vi s-ar propune să fiţi mutat în altă echipă, clasă etc.?			
13.	În discuţiile cu colegii din alte formaţiuni, apăraţi prestigiul grupului din care faceţi parte?			

Prelucrarea şi interpretarea chestionarului comportă următoarele operaţiuni:

a) cotarea întrebărilor: se acordă +1 punct pentru fiecare „DA"; 0 pentru „UNEORI"; -1 punct pentru fiecare „NU"

b) calcularea coeficientului de coeziune grupală (C.C.G) după formula:

$$C.C.G. = \frac{P - N}{13}$$

unde:

C.C.G. = coeficientul de coeziune grupală;
P. = total puncte pozitive;
N. = total puncte negative.

Interpretarea valorii obţinute la coeficientul de coeziune a grupului se face prin raportare la următorul tabel:

C.C.G.	Valori	Semnificaţie
(-)	- 1 la - 0,70	grup disociat
	- 0,69 la - 0,40	grup cu relaţii tensionale
	- 0,30 la - 0,20	grup cu disensiuni
	- 0,59 la - 0,01	grup cu început de dezorganizare
(0)	0	grup cu forţe contradictorii; poate evolua în sens pozitiv sau negativ
(+)	0,01 la 0,20	grup cu coeziune slabă
	0,21 la 0,40	grup cu început de coeziune
	0,41 la 0,60	grup cu coeziune moderată
	0,61 la 0,80	grup cu coeziune puternică
	0,81 la 1,00	grup pe deplin coeziv.

„A nu te putea hotărî înseamnă a te hotărî să nu faci nimic."

Fr. Bacon

XIX. Sunt deciziile dumneavoastră corecte şi rapide?

Decizia este o hotărâre luată de o persoană sau o colectivitate în vederea soluţionării unei probleme. Adoptarea unei decizii se impune atunci când în desfăşurarea unei activităţi apar situaţii noi, neprevăzute, grevate uneori de incertitudini în care informaţiile şi cunoştinţele de rezolvare sunt incomplete şi nesigure. Incertitudinea generează totdeauna supoziţii şi, în consecinţă, întrevederea mai multor căi de rezolvare sau acţionare. Decizia constituie soluţia cu probabilitatea cea mai ridicată de a fi rezolvarea cea mai bună la nivelul informaţiilor existente la un moment dat. Deci, definitorie pentru decizie este alegerea variantei optime de răspuns din ansamblul răspunsurilor posibile, alegere care se bazează pe anticiparea mintală a evenimentelor viitoare. În elaborarea deciziei, decidentul trebuie să estimeze consecinţele diferitelor variante de soluţionare, să precizeze efectele previzibile ale acţiunilor sale, să aprecieze probabilitatea de reuşită sau eşec a fiecărei soluţii întrevăzute. După efectuarea acestor operaţii mintale se adoptă strategia care permite dobândirea unei cât mai mari utilităţi şi a unei cât mai înalte probabilităţi de realizare. Calităţile gândirii şi experienţa anterioară sunt factori psihici importanţi în conturarea deciziilor. Decidentul poate opta pentru soluţii inedite, originale, rezultate ale gândirii sale creatoare, dar şi pentru soluţii stereotipe, şablon pe care le-a pregătit dinainte.

Deciziile adoptate în condiții de incertitudine implică asumarea unor **riscuri**. Din perspectiva riscului deciziile pot fi: **prudente** (acceptarea acțiunii numai în condițiile în care probabilitatea succesului este superioară lui 0,5), **hazardate** (atunci când succesul și eșecul apar a fi egale) și **riscante** (când probabilitatea succesului este inferioară lui 0,5). Dificultatea sau pericolul situației, asumarea riscurilor pot conduce la stări de încordare nervoasă și tensiune psihică, la anumite „complexe", care, în funcție de particularitățile personalității se manifestă prin raporturi de: **inferioritate, echilibru și dominare**. Într-un raport de **inferioritate** se plasează individul care simte sau apreciază că posibilitățile sale de acțiune sunt insuficiente pentru învingerea dificultăților situației. Tipice pentru acest raport sunt: refuzul sau abandonarea situației, „fuga din câmp", resemnarea, teama. **Echilibrul** se caracterizează prin decizii reflectând conștiința faptului că forțele proprii sunt suficiente pentru învingerea dificultății situației, manifestându-se prin conduite prudente, de calm și stăpânire a sinelui. Raportul de **dominare** este caracterizat prin senzația sau aprecierea că propriile posibilități sunt net superioare celor necesare pentru învingerea situației; se manifestă prin siguranță de sine și promptitudine în elaborarea deciziei.

Când activitatea este stereotipă, iar finalitatea certă, procesul deciziei este implicat în mică măsură. În schimb, ea ocupă un loc important în activitățile la care participă un număr mare de factori, în configurații rapid schimbătoare. În asemenea condiții ia naștere un relativ deficit informațional, decidentul nu are timpul necesar pentru culegerea tuturor informațiilor referitoare la situație, adoptând decizia pe baza unor fragmente de informații, respectiv a acelora pe care le consideră mai importante. Există și ocazii când se iau decizii rapide chiar în lipsa informațiilor și cu suspendarea judecății. Este cazul când nehotărârea este mai gravă decât o decizie insuficient fundamentată. Ce face înotătorul imprudent, care nu mai vede pământul? Dacă rămâne în același loc nehotărându-se în ce direcție să o pornească, foarte curând se va îneca. Dar dacă pornește într-o

direcție oarecare aceasta constituie cel puțin o șansă că va reuși să ajungă la țărm.

Suntem capabili de raționamente corecte atunci când avem timp suficient la dispoziție și care ne dă posibilitatea să vedem problema pe toate fețele sale. Dar ce se întâmplă când timpul la dispoziție este foarte scurt și nu permite o astfel de examinare? Vom fi șovăitori, nehotărâți, paralizați? Sunt persoane pentru care luarea rapidă a unei decizii constituie o problemă. Pentru altele, nu. Incapacitatea de a lua rapid decizii constituie un handicap; pentru profesiunile primejdioase sau riscante care solicită reacții extrem de rapide și intervenții hotărâte, indecizia sau oscilațiile în adoptarea unei soluții pot fi fatale. Important este să dispunem de suficient nerv și minte să acționăm decisiv. Când avem ceva rapid de rezolvat să ne fie clară în minte ideea că trebuie să facem ceea ce este mai bine în timpul limitat disponibil.

Dacă doriți să aveți o imagine despre rapiditatea și corectitudinea luării unei decizii, parcurgeți testele de mai jos, ele oferind unele date despre comportamentul decizional, cu precădere în condiții de stres.

Testul nr. 1 – „Sunteți decisiv"?

Testul este format din trei părți numerotate cu cifrele romane: I II III.

Partea I cuprinde trei șiruri de cifre A B C, fiecare având mai multe rânduri notate cu literele mici ale alfabetului, de la **a** la **h**. Decideți care sunt rândurile din fiecare șir ale căror cifre adunate dau sumele cele mai mari. Efectuați această operațiune numai pentru trei rânduri din fiecare șir și marcați cu X în spațiile punctate corespunzătoare acestora. Nu aveți timp să faceți adunările tuturor rândurilor din cele trei șiruri de cifre. Aveți următoarea alternativă: fie să ghiciți (să faceți estimări aproximative), fie să faceți adunări în ideea că astfel veți obține cel puțin răspunsuri sigure.

Pentru această primă parte aveți la dispoziție 2 minute.

A

a...	1	2	3	4	5	6	7
b...	1	1	2	3	4	5	8
c...	7	6	5	4	3	2	1
d...	2	3	7	5	6	8	6
e...	2	3	4	5	6	6	7
f...	1	1	1	7	7	7	1
g...	2	8	3	4	5	6	8
h...	2	1	1	3	4	5	8

B

a...	1	1	1	1	5	5	5
b...	1	5	1	5	1	5	1
c...	1	6	4	6	5	1	5
d...	5	6	4	6	0	1	1
e...	6	1	1	5	5	4	0
f...	1	2	0	5	6	4	1
g...	1	5	3	6	7	5	1
h...	1	7	3	3	1	6	5

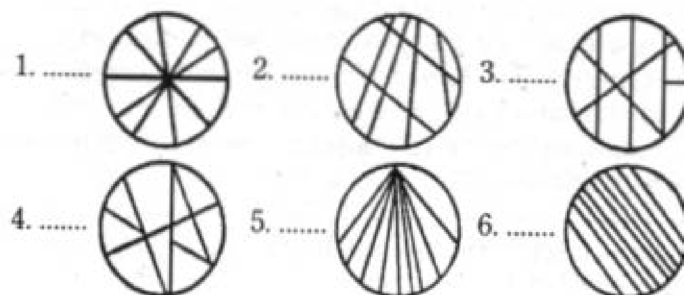
C

a...	1	5	7	9	8	3	2
b...	9	0	3	6	7	2	1
c...	8	8	9	5	3	6	1
d...	4	5	6	4	5	3	9
e...	6	9	3	2	1	9	9
f...	5	4	1	2	8	3	8
g...	1	9	8	8	7	5	6
h...	5	6	7	6	5	8	7

Partea a II-a. Decideţi care sunt cele trei dintre rândurile de mai jos care conţine cele mai multe litere şi notaţi-le. Nu aveţi timp să număraţi literele. Estimaţi cât puteţi de bine şi repede în 30 secunde.

1. ...... BBBBB BBBBB BBBBBB
2. ...... BWBWBWB BWBWBWB
3. ...... WWWWWW WWWWWW
4. ...... OOOOO OOOOOO OOOOO
5. ...... IIIIIII IIIIII IIIIII IIIIIII
6. ...... VOVOVOVOVOVO VOVOVOVO
7. ...... IIIIII IIIII IIIIII IIIII IIIIII
8. ...... WIWIWIWIWI WIWIW
9. ...... VIII VIIII VIIII VIII VIIII VIII

Partea a III-a. Fiecare cerc este secţionat în mai multe părţi. Din cercurile desenate mai jos notaţi-le pe cele două împărţite în cât mai multe părţi. Nu aveţi timp să le număraţi. Estimaţi ceea ce vi se cere în 30 secunde.



Interpretarea rezultatelor

Adunaţi câte trei puncte pentru fiecare răspuns corect şi câte 10 puncte pentru fiecare nereuşită (neefectuarea numărului de notări pentru fiecare sarcină, aşa cum s-a cerut în instrucţiuni).

Răspunsurile corecte sunt următoarele:

Partea I: A – d, e, g; B – c, g, h; C – c, g, h.
Partea II: 5, 7, 9.
Partea III: 2, 3.

Capacitatea de a adopta decizii rapide poate fi evaluată sub forma unor calificative.

În tabelul următor se prezintă calificativele acordate la acest test în funcţie de numărul de puncte acumulate.

Nr. de puncte realizate	Clasificare
0 - 22	Foarte bună
23 - 31	Bună
32 - 41	Satisfăcătoare
42 - 77	Slabă

Testul nr. 2 – „Este corect comportamentul dumneavoastră decizional?"

Testul este alcătuit dintr-un număr de 30 întrebări; pentru fiecare se acordă cinci variante de răspuns, numerotate cu literele: a, b, c, d, e. Pe o foaie de hârtie separată notaţi pe verticală numere de la 1 la 30. Citiţi întrebările din chestionar şi răspundeţi cu sinceritate prin alegerea uneia din variantele propuse; consemnaţi în foaia de răspuns numărul corespunzător alegerii dumneavoastră.

1. Într-o discuţie vă exprimaţi cu claritate punctul dumneavoastră de vedere?
a) foarte bine;
b) bine;
c) mediu;
d) mediocru;
e) slab.

2. Cum vă simţiţi într-o situaţie problematică pentru soluţionarea căreia există argumente pro şi contra?
a) foarte neplăcut; îmi plac situaţiile „limpezi";
b) destul de neplăcut;
c) nu-mi plac, dar încerc să fac faţă;
d) nu mă tulbură, pot să mă adaptez;
e) îmi place; lucrurile sunt foarte rar numai albe sau numai negre.

3. Aveţi tendinţa să credeţi argumentele care vi se aduc în legătură cu problema pentru care trebuie luată decizia?
a) nu, sunt foarte sceptic;
b) sunt sceptic la modul moderat;
c) uneori nu cred;
d) am încredere, în general;
e) cred aproape întotdeauna.

4. Cât de bune sunt deciziile pe care le luaţi?
a) experienţa îmi arată că sunt foarte bune;
b) bune;
c) la fel de bune cu ale majorităţii;
d) nu prea bune;
e) mi-e greu s-o spun, dau nu prea mă simt în largul meu când trebuie să iau decizii importante.

5. Aveţi momente de îndoială asupra capacităţii dumneavoastră de a lua decizii corecte?
a) întotdeauna;
b) relativ des;
c) uneori;
d) rareori;
e) niciodată.

6. Ce atitudine aveţi faţă de acţiunile sau misiunile de care este legată o mare responsabilitate?
a) de îngrijorare şi ezitare;
b) nu le ocolesc;
c) nu-mi fac probleme;
d) le primesc cu calm şi încredere;
e) le accept uşor fără a sta prea mult pe gânduri.

7. Sunteţi sensibil la motivaţiile şi interesele altora?
a) foarte sensibil;
b) obişnuit, da;
c) cu moderaţie;
d) mai puţin ca alţii;
e) deloc.

8. Obişnuiţi să atacaţi direct situaţiile despre care ştiţi dinainte că sunt grele şi periculoase?
a) nu;
b) uneori, silit de împrejurări;
c) în raport cu împrejurările şi condiţiile;

d) cu încredere în forţele mele;
e) foarte des, din pasiune pentru risc.

9. Cum procedaţi atunci când trebuie să luaţi o decizie importantă?
a) mă gândesc mult, mă hotărăsc greu;
b) judec mult, dar iau hotărâri în timp util;
c) nu-mi fac probleme;
d) mă hotărăsc repede;
e) mă hotărăsc foarte repede, dându-mi seama mai târziu că nu am judecat suficient situaţia.

10. Cât de amănunţit discutaţi cu colegii dumneavoastră pentru stabilirea priorităţilor în rezolvarea situaţiilor problemă?
a) sunt moderat atât în frecvenţa discuţiilor, cât şi în profunzimea lor;
b) nu discut prea des şi nici prea amănunţit;
c) discut dur, des şi în profunzime;
d) discut destul de des şi de dur;
e) fac, în general, ceea ce este necesar fără să discut cu colegii.

11. Cum reacţionaţi când sunteţi provocat?
a) sunt calm;
b) regula este calmul dar mă montez;
c) reacţionez ca majoritatea;
d) mă cam înfurii;
e) îmi sare ţandăra imediat.

12. Sunteţi o persoană preocupată de optimizarea activităţilor la locul dumneavoastră de muncă?
a) aproape întotdeauna;
b) foarte des preocupat;
c) moderat preocupat;
d) nu prea sunt interesat;
e) nu are importanţă pentru mine.

13. Vă consideraţi o persoană cu tact?
a) da
b) într-o mare măsură;
c) în mod rezonabil;
d) nu prea;
e) se pare că mai întâi vorbesc, apoi gândesc.

14. Aveţi răbdare?
a) aproape întotdeauna;
b) mai mult decât majoritatea;
c) oarecum;
d) sub medie;
e) nu prea am.

15. Acţionaţi din proprie iniţiativă în situaţiile neobişnuite sau neprevăzute în ordinele şi dispoziţiunile superiorilor dumneavoastră?
a) foarte rar;
b) rar, prefer să am ordine precise;
c) după împrejurări;
d) deseori;
e) analizez toate situaţiile şi temeiurile legale, acţionând în consecinţă.

16. Sunteţi sigur de cunoştinţele proprii în domeniul dumneavoastră de activitate?
a) mult mai sigur decât majoritatea;
b) într-o anumită măsură mai sigur;
c) mediu;
d) într-o anumită măsură mai puţin sigur;
e) sincer să fiu, nu prea îmi dau seama.

17. Dacă trebuie să faceţi faţă unei confruntări directe, cât de neplăcut vă simţiţi?
a) foarte neplăcut;
b) destul de neplăcut;
c) nu-mi place dar fac faţă;

d) într-un fel mă bucură confruntarea;
e) întâmpin confruntarea cu plăcere.

18. Ştiţi să ascultaţi interlocutorul?
a) foarte bine;
b) mai bine decât majoritatea;
c) la nivel mediu;
d) sub nivel mediu;
e) nu ştiu.

19. Sunteţi o persoană fără prejudecăţi?
a) da;
b) în majoritatea situaţiilor;
c) moderat;
d) cam „încuiat";
e) ideile mele sunt destul de fixe.

20. Puteţi găsi soluţii creative noilor probleme?
a) da, foarte uşor;
b) destul de uşor;
c) uneori;
d) nu prea;
e) aproape niciodată.

21. Cum vă simţiţi când vă aflaţi la conducerea unui grup?
a) natural, firesc;
b) destul de bine;
c) fără probleme;
d) stângaci;
e) mă simt neliniştit.

22. Sunteţi o persoană tenace?
a) foarte tenace;
b) destul de tenace;
c) moderat;
d) nu prea;
e) nu sunt.

23. Cât de important este pentru dumneavoastră ca ceilalţi să fie oameni integri?
a) extrem de important;
b) foarte important;
c) moderat;
d) oarecum;
e) fiecare trebuie să-şi poarte singur de grijă.

24. Când sesizaţi o decizie greşită a şefilor, cum reacţionaţi?
a) sugerez greşeala cu argumente;
b) îmi exprim direct observaţia;
c) îi cer altei persoane să atenţioneze şefii;
d) amân abordarea;
e) o trec cu vederea („Este treaba şefilor").

25. Când aveţi puterea de a decide, cum o folosiţi?
a) o folosesc atât cât pot;
b) cu moderaţie;
c) încercând să rezolv în felul meu;
d) nu-mi place să fac uz de ea;
e) încerc să o pasez.

26. Evaluaţi dimensiunile autorităţii altora?
a) da, foarte mult;
b) nu cine ştie ce;
c) o cântăresc;
d) nu o fac;
e) las lucrurile aşa cum sunt.

27. Aveţi tendinţa să subliniaţi cât de mare este puterea care vi s-a atribuit?
a) da, foarte des;
b) adesea, mai mult decât mi-ar place;
c) moderat;
d) nu prea;
e) de obicei, gândesc corect.

28. Cum vă simţiţi când trebuie să vă asumaţi riscuri care vă pot afecta cariera?
a) în general, îmi asum riscuri mult mai mari decât majoritatea colegilor;
b) risc oarecum peste medie;
c) risc sub medie;
d) risc când e cazul, dar puţin;
e) nu risc.

29. Când cedaţi, cum procedaţi?
a) dacă o fac, cedez foarte greu;
b) cedez dar după argumente serioase;
c) cu încetineală;
d) încerc să câştig ceva;
e) nu-mi pasă dacă cedez.

30. Vi se poate citi totul pe faţă?
a) da, absolut totul;
b) nu mai mult decât majoritatea;
c) întrucâtva;
d) nu prea des;
e) aproape niciodată.

Nr. crt.	a	b	c	d	e	Nr. crt.	a	b	c	d	e
1	5	4	3	2	1	16	5	4	3	2	1
2	1	2	3	4	5	17	1	2	3	4	5
3	1	4	3	5	2	18	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1	19	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	20	5	4	3	2	1
6	1	2	3	4	5	21	5	4	3	2	1
7	3	5	4	2	1	22	5	4	3	2	1
8	1	2	3	5	4	23	5	4	3	2	1
9	2	5	3	4	1	24	5	4	3	2	1
10	3	2	5	4	1	25	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1	26	5	4	3	2	1
12	5	4	3	2	1	27	1	2	3	4	5
13	5	4	3	2	1	28	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1	29	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5	30	1	2	3	4	5

Pentru fiecare opţiune se acordă un anumit număr de puncte; consultaţi în acest scop tabelul de mai sus.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

125-110 puncte: dacă aţi obţinut un asemenea punctaj, se poate aprecia că aveţi posibilităţi superioare pentru luarea de decizii corecte. Sunteţi încrezător în pregătirea şi experienţa acumulată, aveţi iniţiativă, nu cedaţi în faţa situaţiilor problematice. Prezentaţi siguranţă de sine şi promptitudine în elaborarea deciziei.

109-90 puncte: dispuneţi de bune posibilităţi pentru a lua decizii corecte şi rapide. Uneori aveţi tendinţa de a oscila mai mult decât este necesar în luarea deciziei. Folosiţi în mai mare măsură iniţiativa.

89-70 puncte: aveţi tendinţa de a vă subaprecia posibilităţile, de a interveni oportun în soluţionarea unei situaţii-problemă. Din această cauză deciziile dumneavoastră sunt uneori neclare, pripite sau amânate. Este necesar să depuneţi un efort mai mare de autocunoaştere şi de a aborda problema deciziilor în maniera cea mai potrivită particularităţilor dumneavoastră psihice.

Sub 69 puncte: sunteţi o persoană caracterizată prin tendinţa de evitare a situaţiilor-problemă. Posibilităţile dumneavoastră de identificare a soluţiilor optimale sunt mai reduse datorită unor trăsături psihice, cum ar fi: neîncrederea în forţele proprii, pesimismul, frica exagerată şi nemotivată faţă de consecinţele deciziilor luate.

„Nimeni nu-și dă osteneala să convingă, atunci când poate să poruncească."

Cl. A. Helvetius

XX. Mai în glumă, mai în serios: sunteți o persoană machiavellică?

Niccolo Machiavelli (1469-1527) a fost una dintre personalitățile ilustre ale *Renașterii* italiene târzii. Gânditor politic remarcabil, istoric și talentat scriitor, în principala sa operă *„Il principe"* („Principele") el prezintă modelul perfect al unui mare stat centralizat, eficient administrat, cu o armată puternică, care asigură ordinea și stabilitatea politică. Statul ideal pe care îl propune este condus de un principe, un personaj înzestrat cu trăsături de personalitate de excepție: inteligent, cult, rafinat, subtil, energic și hotărât în acțiunile sale de guvernare. Potrivit lui **Perry Andersen** modelul de om ce i-a slujit lui Machiavelli pentru configurarea portretului principelui a fost renumitul aventurier-condotier, tenebrosul **Cesare Borgia**, fiul spaniolului papă Alexandru VI, prototipul superior al curteanului și omului de acțiune din acele vremuri tulburi și nesigure. Gândirea lui Machiavelli s-a întemeiat pe o experiență politică și diplomatică personală el deținând o îndelungată perioadă de timp funcția de secretar al cancelariei din Florența, îndeplinind totodată numeroase și delicate misiuni diplomatice. A cunoscut deci, din „interior" marile evenimente politice ale timpului, relațiile dintre state, personalitățile marcante ale epocii, intrigile curților, luptele de culise, războaiele reale și care i-au permis să analizeze lucid și competent eșichierul politic al Europei Occidentale.

Patriot și umanist, a susținut necesitatea înfăptuirii în Italia a statului național unitar sub egida monarhiei absolute, considerând că în lupta pentru realizarea acestui scop suveranul, principele, poate folosi orice mijloc inclusiv înșelăciunea și violența.

„Principele" susține **Laffant Bompiani** a fost opera cea mai citită și mai mult discutată, cea mai mult lăudată, dar și cea mai denigrată din întreaga literatură politică a tuturor timpurilor. **Carol Quintul** știa pe dinafară capitole întregi ale operei, **Henric al III-lea** și **Henric al IV-lea** o aveau mereu la îndemână, iar **Wilhelm de Orania** o considera o carte de căpătâi. Neîndoielnic, „Principele" este o carte politică dar și un monument al culturii universale, o deschidere subtilă de drumuri în cunoașterea tainicelor și subtilelor străfunduri ale complexei structuri psihice umane. În esență, cartea este întrucâtva un îndrumar asemănător unei alte lucrări a timpului, apărută pe meleagurile patriei noastre „Învățăturile lui **Neagoe Basarab** către fiul său **Teodosie**".

Principala preocupare a principelui spune Machiavelli este păstrarea puterii personale și menținerea statului. Guvernarea reprezintă un mijloc de a-i ține pe supuși în frâu, ea conducându-se după criteriul utilității politice, fără a ține seama de nici un considerent moral sau religios. Dacă pentru umanistul **Bodin** forțele reale ale statului sunt morala, justiția, religia și instinctul familial pentru Machiavelli resorturile intime ale puterii sunt îndrăzneala, viclenia și cinismul. Principele nu trebuie să fie conciliant; este mai bine să pară zgârcit decât generos, să fie mai curând crud decât milostiv, să fie temut, dar respectat, decât iubit, neîndurător. În guvernarea sa principele trebuie să folosească forța și viclenia: „Un stăpân înțelept nu poate și nici nu trebuie să-și țină cuvântul dat atunci când se poate îndrepta împotriva lui". Statul trebuie condus numai de o mână de fier, menținerea ordinii și a puterii pot fi realizate prin orice mijloc pentru că „Scopul scuză mijloacele". Amoralitatea, perversitatea, cruzimea trebuie să aibă prioritate față de orice considerent moral sau religios. Esențialul în arta politică este cucerirea puterii prin orice mijloace și nu prin forța și temeinicia drep-

tului și justiției. Ceea ce surprinde în doctrina politică a lui Machiavelli, constată cunoscutul om de cultură, profesorul **Ovidiu Drîmba** este absența oricărei norme de ordin moral care este de prisos și chiar periculoasă. Despre principalele instituții ale suprastructurii statale Machiavelli se exprima deseori contradictoriu. Astfel, religia este un intrument de putere, dar care trebuie manevrat de principe în mod arbitrar potrivit țelurilor sale. Ea poate constitui un factor de coeziune socială, dar numai în măsura în care are un caracter național și nu este supusă servituților, lăcomiei și corupției prelaților aducând drept dovadă faptul că papa Alexandru VI l-a pus pe **Pinturechio** să-i picteze apartamentul din Vatican cu fresce în care Fecioara era înfățișată de chipul frumoasei curtezane **Giulia Farnese**, în timp ce **Lucrezia Borgia** figura ca model pentru Sfânta Caterina da Siena. Să fie oare acesta motivul pentru care Inchiziția l-a pus la Index pe Machiavelli alături de **Erasm** din Rotterdam, **Copernic** și **Galilei**? În ce privește conducerea treburilor politice externe recomanda ca un diplomat să fie un maestru al tuturor înșelătoriilor și sperjurului; un ambasador avea datoria să câștige încrederea persoanelor pe lângă care era acreditat pentru ca la momentul oportun să-i poată înșela mai ușor. Principele ca om de stat trebuie să manifeste egoism știind că orice avantaj obținut este în dauna altora.

Personalitatea lui Machiavelli a fost neîndoielnic contradictorie. Într-o strălucitoare exegeză Ovidiu Drîmba spunea: „Principele a fost de la început o operă considerată total eronat, ca o apologie a ipocriziei și imoralității, a lipsei de scrupule și cruzimii, a trădării și asasinatului, justificate de scopul pe care și-l propune principele. Stigmatizată prin denumirea peiorativă de machiavellism, concepția aceasta astfel denaturată, în realitate are cu totul alte temeiuri, alte obiective, resorturi și explicații." Volens-nolens la circa 450 de ani de la apariția sa „Principele" este perceput de lumea sfârșitului mileniului doi ca un sumum de trăsături psihocomportamentale, străine de normele justiției și moralei. Frecvent atribuim unei persoane cu deficiențe atitudinal-caracteriale, accentuat și chiar cu o anume satisfacție, apelativul de machiavellic.

În psihologie se utilizează termenul de machiavellism pentru a desemna un complex atitudinal caracterizat prin dorința și inițiativa unei persoane de a influența sau manipula alte persoane, cu care se află în relații interpersonale pentru a le provoca și determina să adopte, conștient sau inconștient, anumite comportamente și astfel să-și obțină anumite avantaje potrivit scopurilor fixate. Se poate observa din definirea termenului că psihologia și psihologia socială acordă noțiunii un sens depreciativ și întrucâtva ambiguu, nedefinit, datorită însăși complexității stării atitudinale. În viață, comportarea machiavellică poate îmbrăca cele mai diverse forme, având la bază o pluralitate de determinări și condiționări. Psihologii consideră machiavellismul ca fiind un tip de personalitate. Formarea manifestărilor machiavellice de personalitate este asemănătoare modurilor de construire a atitudinilor. Machiavellismul nu este o trăsătură înnăscută de personalitate, ea se formează și evoluează sau involuează în raport cu natura și caracteristicile raporturilor socioumane. Psihologii români susțin că atitudinea machiavellică este de nedorit din perspectiva eticii umaniste, a relațiilor interumane, deoarece în cadrul acestei atitudini omul devine un simplu mijloc în raporturile sale cu semenii. Sub raport educativ familia, școala, societatea în ansamblul ei intervin pentru stoparea atitudinilor indezirabile ale caracterului și edificarea celor aflate în consens cu normele statului de drept, cu morala socială pozitivă, cu progresul social.

Vă propunem un test adaptat după Richard Christie și Florence Geis apărut în „Studies in machiavellism", New York, Academic Press, 1990, care poartă numele de „Mach IV Scale" și se referă la felul de a fi al personalităților așa-numite machiavellice. Semnificația termenului de machiavellism ce va fi folosit în continuare este, așa cum se arată în Dicționarul explicativ al limbii române următoarea: „Comportare, acțiune vicleană, perfidă, rea-credință". Așa cum se poate vedea semnificația acordată noțiunii este apropiată de sensul gândirii omului politic care a fost **Niccolo Machiavelli** relevat în lucrările sale „Principele" și „Discurs asupra primelor 12 capitole din opera lui Titus Livius Ab urbe condita".

CONȚINUTUL ȘI UTILIZAREA TESTULUI. Proba se prezintă sub forma unui chestionar care cuprinde un număr de 15 enunțuri. Nu există limită de timp în completarea testului. Important este să răspundeți cu toată sinceritatea. Enunțurile ce vor urma reflectă puncte de vedere sau opinii destul de răspândite. Este obligatoriu să răspundeți la toate acestea, în felul următor: acordați + 2 puncte dacă sunteți pe deplin de acord, + 1 punct dacă sunteți în general de acord și 0 puncte dacă sunteți în mică măsură de acord; consemnați – 2 puncte dacă sunteți în dezacord total. În parantezele ce urmează fiecărui enunț notați punctajul pe care vi-l acordați.

Nr. întrebării	Enunțuri	Punctaj
1.	Spuneți celorlalți oameni adevăratul motiv al acțiunilor dumneavoastră numai dacă acest lucru vă aduce foloase	
2.	Cea mai bună modalitate de a-i face pe oameni să acționeze cum vreți este să le spuneți ceea ce le place să audă	
3.	Îți poți atrage ura oamenilor atât prin fapte rele cât și prin fapte bune	
4.	Sunteți adeptul maximei „Scopul scuză mijloacele"?	
5.	Nu trebuie să acționați atunci când ceea ce trebuie să faceți este moral	
6.	Este mai prudent să admitem că toți oamenii au vicii care se vor manifesta când se va ivi prilejul	
7.	Faptul de a risipi bunurile sau valorile altora nu-ți micșorează faima ci, dimpotrivă, îți aduce mai multă glorie	
8.	Niciodată și în nici un caz onestitatea nu este cea mai bună diplomație	
9.	În general oamenii nu ar lucra serios dacă nu ar fi forțați	
10.	Sunt mii de scuze sau de tertipuri pentru a minți pe cineva	
11.	Nu simt nici un regret sau remușcare dacă am păcălit pe cineva și astfel am dobândit anumite avantaje	

12.	Doresc cu toată ardoarea să ating un anumit nivel în ierarhia profesională sau socială, chiar dacă, dând din coate, aș răni mândria, susceptibilitatea sau statutul social al unei persoane care îmi stă în cale	
13.	În mod sigur este mai bine să fii bogat și necinstit decât sărac și curat	
14.	Dacă este cazul sunt în stare să folosesc toată seducția de care sunt în stare pentru a obține ceea ce doresc	
15.	Când rugați pe cineva să vă ajute este mai bine să nu spuneți adevărul și să inventați motive care să-i emoționeze	

COTARE ȘI INTERPRETARE. Pentru a vă autoevalua tendința spre machiavellism sau dimpotrivă simțul dumneavoastră moral ridicat, altruismul și chiar bunul simț procedați în modul următor: faceți suma algebrică a punctajului obținut la cele 15 enunțuri. Acesta teoretic poate varia între +30 și –30. Cu cât punctajul total se apropie mai mult de +30 cu atât sunteți mai machiavellic; și invers, cu cât este mai mic, țintind spre –30 cu atât sunteți mai departe de tipul de personalitate machiavellică. Cercetări științifice efectuate în direcția discriminării trăsăturilor de personalitate machiavellică, folosindu-se în acest scop drept instrument de lucru analiza atitudinilor față de astfel de enunțuri au condus la conturarea a două tipuri principale de tendințe machiavellice: puternic și slab. Tipul de personalitate puternic machiavellic confruntat cu diferite situații de viață sau experimentale, de laborator, în care se atentează la nesatisfacerea dorințelor sau intereselor sale, nejustificate, meschine sau chiar răuvoitoare se manifestă printr-o orientare nouă, la fel de nepermisă psihosocial, își concentrează forțele, inventează noi tehnici de manipulare și își continuă drumul până la atingerea țelurilor sale. Eșecurile nu-l dezarmează. Ce bine ar fi dacă această tenacitate ar fi pusă în slujba unei cauze drepte și mai bune. Comparativ cu persoanele slab machiavellice utilizează un număr mai mare de tehnici de manipulare a celorlalți, sunt mai productive în elaborarea unor noi moduri de manipulare, iar pe plan afectiv încearcă sentimente deosebite de

satisfacţie atunci când prin manipularea celorlalţi îşi realizează ţelurile. De multe ori se estompează scuza mijloacelor folosite pentru atingerea scopului, manipularea celorlalţi în sine constituind obiectul acţiunilor întreprinse.

XXI. Investigaţi-vă însuşirile temperamentale!

Temperamentul exprimă latura dinamico-energetică a personalităţii, însuşirile structurale care condiţionează evoluţia proceselor psihice şi a comportamentului uman. El se manifestă în viteza şi ritmul mişcărilor şi vorbirii, în mimică şi gesticulaţie, în rapiditatea gândirii, în gradul de impulsivitate sau de calmitate. Temperamentul este programat ereditar, se configurează în primii ani de viaţă, stabilizându-se pentru mult timp şi se reflectă în conduită, mai ales în situaţiile extreme de supra sau subsolicitare.

Pentru a caracteriza temperamentul unei persoane este necesar să se cunoască proprietăţile fundamentale ale sistemului nervos central. Acestea sunt:

• *Energia* (forţa, intensitatea);

• *Echilibrul* între forţa procesului excitator şi aceluia inhibitor;

• *Mobilitatea*.

Proprietăţile menţionate se manifestă la fiecare om simultan, asigurând adaptarea superioară la condiţiile sale de existenţă.

1. Criteriul forţei. Energia sau forţa proceselor nervoase desemnează capacitatea funcţională a neuronilor. Scoarţa cerebrală a fiecărui om are posibilităţi limitate de lucru. Limitele sunt variabile, nu sunt rigide depinzând de o multitudine de factori. Procesul de excitaţie se petrece cu o anumită cheltuială de energie din partea scoarţei cerebrale. De asemenea, inhibiţia care este tot un proces activ, consumă şi ea o anumită energie. În orice activitate se consumă anumite substanţe existente în sistemul nervos. Dacă intensitatea procesului de excitaţie depăşeşte limita de lucru a scoarţei cerebrale, apare ca mecanism

protector inhibiţia supraliminară, care fereşte celula corticală de epuizare. În raport cu însuşirea forţei oamenii se clasifică în puternici şi slabi. Dacă omul poate să lucreze un timp îndelungat şi să învingă mari greutăţi fizice şi psihice, să menţină un ritm de muncă înalt, obţinând rezultate superioare înseamnă că dispune de un sistem nervos puternic. Dimpotrivă, slăbirea capacităţii de lucru, oboseala rapidă şi refacerea înceată a forţelor caracterizează tipul slab.

Forţa absolută a sistemului nervos se apreciază după:

– Capacitatea de muncă în condiţii încordate; momentul când apare oboseala şi felul cum se elimină aceasta.

– Rezistenţa faţă de încercări grave, accidente, lovituri morale, pericole.

– Capacitatea de înfrângere a unor mari greutăţi în timp scurt.

– Încredere în forţele proprii.

– Independenţă în acţiuni şi spirit de iniţiativă.

– Capacitatea de a reacţiona simultan la mai mulţi excitanţi puternici.

– Frecvenţa şi caracterul crizelor nervoase de factură excitativă sau depresivă.

2. Criteriul echilibrului. Activitatea nervoasă superioară se realizează prin intermediul celor două procese fundamentale şi anume excitaţia şi inhibiţia. Aceste două procese au un caracter antagonic. Este posibil ca aceste procese nervoase să nu dispună de aceeaşi forţă (atât excitaţia cât şi inhibiţia). Indivizii cu sistem nervos puternic pot fi echilibraţi sub raportul forţei proceselor de excitaţie şi inhibiţie sau pot fi neechilibraţi, în sensul predominării unui proces asupra celuilalt. În consecinţă pot fi întâlnite tipuri puternice echilibrate şi tipuri puternice neechilibrate. Când procesul excitaţiei este mult mai puternic decât cel al inhibiţiei, caracterizăm sistemul nervos ca neechilibrat excitabil. Teoretic se poate vorbi şi de un tip puternic neechilibrat cu predominanţa procesului de inhibiţie. Oamenii care aparţin tipului puternic neechilibrat pot fi denumiţi sugestiv drept nestăpâniţi. Ei sunt incapabili de a-şi păstra calmul, sunt nechibzuiţi, agresivi, expansivi, îşi menţin forţele respectiv activitatea vreme îndelungată, iar comportamentul lor este puţin influenţat de agenţi inhibitori externi. Altfel spus îşi menţin standardele performanţiale chiar dacă există factori înconjurători mai mult sau mai puţin restrictivi sau perturbatori. Obişnuit, aceşti oameni sunt vioi, impresionând prin rapiditatea mişcărilor şi limbajului, sunt operativi în tot ceea ce întreprind. Oamenii cu sistemul nervos echilibrat au o conduită calmă, liniştită, îşi controlează acţiunile, pot să-şi mobilizeze forţele şi voinţa atunci când situaţia o cere.

Echilibrul proceselor nervoase fundamentale se determină după:

– Capacitatea de a aştepta timp îndelungat, fără eforturi neobişnuite, fără a intra într-o stare nevrotică.

– Stăpânirea de sine.

– Echilibrul emoţional şi constanţa dispoziţiilor; prezenţa sau absenţa neliniştii sau a agitaţiei.

– Uniformitate sau inegalitate în intensitatea şi viteza mişcărilor şi vorbirii.

3. Criteriul mobilităţii. Prin mobilitate se înţelege acea proprietate a proceselor nervoase de care depinde rapiditatea cu care ele se declanşează, rapiditatea cu care dispar, rapiditatea cu care se face trecerea în acelaşi substrat de la starea de excitaţie la cea de inhibiţie şi invers. Mobilitatea se apreciază după viteza de desfăşurare a proceselor nervoase şi după capacitatea de adaptare a organismului la situaţii noi. La unii oameni mobilitatea proceselor de excitaţie şi inhibiţie este mare, trecerea de la un proces la altul se face cu repeziciune şi uşor, fără a se produce perturbări în activitatea nervoasă superioară. Aceşti oameni aparţin tipului puternic, echilibrat şi mobil. La alţi oameni mobilitatea proceselor nervoase fundamentale este redusă. Trecerea de la un proces la altul se realizează dificil şi lent. Astfel de indivizi sunt apreciaţi ca inerţi. Deosebirea între mobilitatea proceselor nervoase respectiv tipul mobil şi tipul inert se manifestă şi printr-un comportament exterior deosebit. Tipul mobil este vioi, sociabil, se obişnuieşte uşor cu o nouă situaţie,

este preocupat de tot ce este nou, are o atenţie distributivă şi comutativă puternic dezvoltată. Tipul inert este lent în mişcare, mai greu adaptabil, mai puţin agresiv, este întrucâtva taciturn, dă impresia că este indiferent la ceea ce se petrece în jurul lui.

Mobilitatea proceselor nervoase se determină după:

– Capacitatea de adaptare rapidă la împrejurări noi, neprevăzute.

– Ritmul individual sau viteza medie a mişcărilor şi vorbirii.

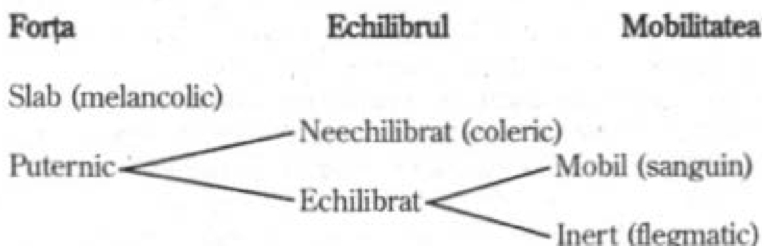
– Capacitatea de comutare rapidă de la o activitate la alta.

– Gradul de fixaţie a deprinderilor şi obişnuinţelor.

În rezumat, principalele calităţi ale proceselor de excitaţie şi inhibiţie care stau la baza clasificării tipurilor de activitate nervoasă superioară sunt forţa, echilibrul şi mobilitatea lor. Dintre acestea, forţa şi mobilitatea sunt proprietăţi independente primare, iar echilibrul este derivat din raportul de forţă dintre procesul de excitaţie şi cel de inhibiţie. Pe baza acestor criterii oamenii pot fi încadraţi în patru tipuri fundamentale de activitate nervoasă superioară, care corespund, prin caracterele lor, cu cele patru temperamente descrise de Hipocrat.

• Tipul puternic, echilibrat, mobil (după Hipocrat sanguin)
• Tipul puternic, echilibrat, inert (după Hipocrat flegmatic)
• Tipul puternic, neechilibrat cu predominanţa procesului de excitaţie (după Hipocrat coleric)
• Tipul slab (după Hipocrat melancolic).

Reprezentate schematic cele trei calităţi principale ale excitaţiei şi inhibiţiei, se prezintă astfel:



Cele patru tipuri de activitate nervoasă superioară au o valoare biologică foarte diferită. Valoarea biologică semnifică posibilităţile omului de a se echilibra cu mediul său, de a-şi păstra sănătatea şi capacitatea de lucru în variate împrejurări în care poate fi pus în cursul vieţii sale. Cea mai mică valoarea biologică o are tipul slab, melancolicul. Orice schimbare a mediului, care reprezintă un excitant şi care cere o reacţie adecvată a organismului, poate foarte uşor depăşi capacitatea de lucru a scoarţei sale cerebrale şi, ca atare, adaptarea lui la mediu este extrem de redusă. Atitudinea retrasă, tendinţa spre izolare a schizoidului pare a fi datorată faptului că excitanţii obişnuiţi ai vieţii sociale sunt pentru el supraliminari. Şi tipul puternic poate fi un izolat, dar cauza poate fi cu totul diferită. Retragerea sa poate fi o formă a concentrării deosebite în vederea soluţionării unei probleme complexe şi dificile. Toate subgrupele tipului puternic sunt mult superioare tipului slab, deoarece forţa proceselor nervoase este foarte mare şi, în consecinţă, posibilităţile de adaptare sunt mult mai numeroase, mai nuanţate şi mai adecvate. Schimbările survernite în mediul înconjurător adeseori importante şi de maximă gravitate nu descumpănesc tipul puternic deoarece resursele sale cerebrale sunt mari şi deci, nu pot fi depăşite. Investigaţii ştiinţifice efectuate de noi pe subiecţi supuşi la eforturi grele, de durată şi care implicau riscul şi primejdia au relevat diferenţe notabile în manifestările comportamentale, deşi condiţiile erau pentru toţi aceleaşi (sex, vârstă, solicitări, intensitatea efortului, starea meteoclimatică, hrană etc.). Temperamentele slabe prezentau stări accentuate de epuizare, simţăminte depresiv-anxioase în timp ce tipurile puternice aveau încă resurse pentru continuarea de noi acţiuni, intensitatea stărilor de oboseală psihofizică era moderată, iar recuperarea forţelor s-a produs rapid. Tipul sanguin puternic, echilibrat, mobil pare a fi tipul ideal din punct de vedere biologic.

Care sunt manifestările comportamentale psihice şi psihosociale ale temperamentelor prezentate?

Colericul este un om vioi impetuos, agitat, impulsiv, inegal,

se stăpâneşte greu în fapte şi acţiuni, de multe ori este brutal, capabil de iniţiative de mare cutezanţă, care solicită o forţă impresionantă, dar cu tendinţă spre surexcitare. Efectuează activităţile în asalt. Colericii sunt într-un permanent neastâmpăr, mereu neliniştiţi, agitaţi, alarmaţi, nerăbdători, irascibili, combativi, impulsivi, agresivi. Vorbirea lor este explozivă, rapidă, inegală, cu intonaţii oscilante şi cursivitate adeseori întrerupte. Sunt înclinaţi spre „explozii afective", ei oscilează între entuziasm, încredere necritică în forţele proprii, temeritate ieşită din comun şi deznădejde, neîncredere în sine, teamă. Pot să-şi schimbe brusc părerea despre ei şi despre lumea înconjurătoare. Sunt nerăbdători, nu pot aştepta fără o mare încordare lăuntrică; decât să aştepte preferă să întreprindă acţiuni ce presupun mari cheltuieli de energie. Colericii acţionează uşor şi eficient numai sub impulsul unor scopuri de semnificaţie majoră, fiind greu adaptabili acţiunilor ce reclamă uniformitate, rezolvări de detaliu.

În relaţiile cu oamenii, colericii sunt inegali, reacţiile lor faţă de alţii depind în bună măsură de dispoziţia afectivă în care se află. Nu prea au deprinderea de a asculta pe alţii până la capăt şi uneori generalizează necritic impresii pozitive sau negative cu privire la una sau alta dintre persoane. Nu prea au deprinderea de a se subordona, dar îşi impun sieşi disciplina dacă sunt răspunzători de disciplina altora. Colericul are o evidentă vocaţie pentru acţiune, este un bun şi energic organizator. În funcţie de educaţia sa, de împrejurările vieţii, poate deveni fie un factor neobişnuit de eficient în sens pozitiv, fie un factor negativ, care tulbură relaţiile sau climatul grupului din care face parte.

Sanguinul se caracterizează prin vioiciune, veselie, bună dispoziţie, manifestate constant, în ritm egal. La el nu se mai întâlnesc contradicţiile ce se semnalizează la coleric. Este un om uşor adaptabil la orice împrejurări, calm, răbdător, stăpân de sine, comunicativ. Sanguinul nu este înclinat să se avânte în acţiuni riscante, dar nici să ajungă la teamă şi deznădejde. Se angajează în acţiuni energice dacă este solicitat. Ştie să renunţe fără să sufere prea mult, după cum poate să şi aştepte fără o încordare exagerată. Situaţiile noi nu-l găsesc dezarmat. Leagă

uşor prietenii, dar tot uşor se şi desparte de oameni, ceea ce nu mereu este convenabil sub aspect moral. Volumul atenţiei este mare, distribuţia şi comutarea acesteia se realizează uşor, concentrarea ei este însă mai dificilă. În sfera activităţii intelectuale sanguinul se caracterizează prin rapiditate, prin capacitatea de a găsi soluţii optime la situaţii schimbătoare, prin interes deosebit faţă de ce este nou. Dispune de un vocabular bogat, vorbirea este puternică, rapidă, clară, curgătoare, echilibrată, cu accente şi intonaţii corecte, însoţită de o mimică şi pantomimică expresive. Adoarme foarte uşor şi se trezeşte repede, trece cu uşurinţă de la o activitate la alta. Rezolvă cu uşurinţă problemele de muncă, uneori îl apasă elementele de monotonie. Datorită calităţilor sale adaptative are, paradoxal, tendinţa de superficialitate.

Flegmaticul este lent, calm, răbdător, persistent şi meticulos în activitate. Se ocupă de toate detaliile şi nu abandonează activitatea până când nu ajunge la un rezultat rezonabil. Timpul consumat pentru efectuarea unor operaţii este incomparabil mai mare comparativ cu celelalte tipuri puternice. Adaptarea la situaţii noi se produce cu dificultate, nu poate trece cu uşurinţă de la un gen de activitate la altul. Leagă cu greutate prietenii, dar odată stabilite acestea sunt foarte statornice. Nu-şi pierde cumpătul cu uşurinţă şi foarte rar se înfurie. Mişcările pe care le face sunt cumpănite, chiar lente, nu-şi exteriorizează stările afective, mimica şi gesticulaţia sa fiind ponderate. Vorbirea este potolită, fără inflexiuni, egală, cu timbru şi intensitate constante.

Melancolicul are un sistem nervos slab. Este puţin rezistent la activităţi. Oboseşte cu uşurinţă mai ales când intervin suprasolicitări sau conflicte. Potrivit unor autori slăbiciunea melancolicului devine evidentă numai în situaţii critice. În condiţii obişnuite de activitate şi viaţă, nealarmante, cei cu un temperament slab acţionează normal, dovedesc conştiinciozitate, corectitudine, obţin performanţe bune. După unele constatări există la temperamentele slabe o tendinţă de impunere a unei stări de autoexigenţă, aspiraţii cu mult peste posibilităţile de care dis-

pun. Temperamentele slabe au o mare sensibilitate, sunt înclinate spre visare, sentimentalism și interiorizare. Nu trebuie să se înțeleagă că temperamentul slab va fi un om fără valoare. Educația, competența, răbdarea și conștiinciozitatea îi pot conferi aureola unei personalități remarcabile. **Mihai Eminescu** a fost temperamental un melancolic, spre deosebire de **I.L. Caragiale** care a fost un coleric, iar **Mihail Sadoveanu** un flegmatic. Foarte rar întâlnim o persoană cu toate caracteristicile unui tip temperamental deoarece orice tipologie reflectând o realitate este totuși aproximativă, trece peste detalii. De fapt oamenii nu sunt la fel de puternici și la fel de slabi sub raport nervos. La fel se pune problema și cu mobilitatea, inerția și echilibrul. Sunt multe trepte intermediare între slab și puternic, între mobil și inert, echilibrat și neechilibrat.

Dumneavoastră cărui tip temperamental aparțineți? Dacă doriți să vă cunoașteți temperamentul vă propunem un test modern, cuprinzător și interesant intrat recent în patrimoniul științei psihologice. Apărut sub auspiciile prestigioasei edituri Oxford Press, testul cunoaște în prezent o largă utilizare în laboratoarele actuale, suprasofisticate de psihologie.

CONȚINUTUL TESTULUI. Proba se prezintă sub forma unui chestionar ce cuprinde un număr de 134 întrebări. Acestea se referă la fapte, întâmplări, evenimente din viața cotidiană, pe care fiecare om le-a trăit într-un fel sau altul.

INSTRUCȚIUNI. La fiecare din întrebările chestionarului se poate răspunde cu DA sau NU. Puneți semnul X în fișa de răspuns, ce însoțește testul, în dreptul numărului întrebării în căsuța care caracterizează cel mai bine starea dumneavoastră. Răspunsurile date nu pot fi apreciate în termeni de „bune" sau „greșite" deoarece fiecare tip de temperament are avantajele sale. Răspundeți la întrebări cu toată sinceritatea fără să vă mai uitați înapoi.

1. Vă faceți prieteni cu ușurință?
2. Sunteți capabil să vă abțineți de la acțiune, până când vi se permite să începeți?

3. Vă este suficientă o mică pauză, pentru a înlătura oboseala datorată muncii dumneavoastră?
4. Puteți lucra eficient, chiar în condiții mai puțin favorabile?
5. Într-o discuție, rezistați la tentația de a apela la argumente neesențiale, emoționale?
6. Vă este greu să reluați munca, după o sărbătoare, concediu sau vacanță?
7. Vi se întâmplă să uitați de oboseală, când sunteți cufundat în munca dumneavoastră?
8. Când cereți cuiva să facă ceva, puteți să stați liniștit până când termină?
9. Adormiți cu ușurință, indiferent de ora din zi sau din noapte la care vă culcați?
10. Puteți asculta cu răbdare o confidență care vi se face?
11. Vă este ușor să reluați o activitate pe care ați întrerupt-o o perioadă mai lungă?
12. Puteți rămâne liniștit când cineva vă „bombardează" cu explicații inutile?
13. Vă plac ocupațiile care implică efort intelectual?
14. Vă simțiți plictisit sau moleșit atunci când realizați o muncă monotonă?
15. Adormiți ușor după o emoție puternică?
16. Când situația o impune, puteți să vă abțineți să vă demonstrați superioritatea?
17. Vă controlați cu dificultate iritarea sau mânia?
18. Vă comportați ca de obicei (natural) în prezența unei persoane străine?
19. În fața unor dificultăți, simțiți, de obicei, că sunteți capabil să controlați situația?
20. Când este necesar, sunteți capabil să vă adaptați la comportarea celor din jur?
21. Vă asumați, fără dificultate, responsabilitățile profesionale?
22. Ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră vă influențează, de obicei, dispoziția?

23. Depăşiţi cu uşurinţă un eşec sau o înfrângere?

24. Vă vine uşor să vă exprimaţi liber în faţa unei persoane pe care doriţi să o impresionaţi?

25. Vă irită schimbările neprevăzute în programul dumneavoastră zilnic?

26. Găsiţi cu uşurinţă un răspuns la orice argument?

27. Reuşiţi să vă păstraţi calmul când aşteptaţi veşti importante, care v-ar putea schimba cursul vieţii?

28. Vă apucaţi imediat de lucru, dacă aşa aţi hotărât, chiar într-o zi de sărbătoare?

29. Sunteţi prompt în reacţii la stimuli neaşteptaţi?

30. Puteţi să vă ajustaţi uşor mersul sau ritmul de lucru cu cineva mai lent ca dumneavoastră?

31. Vă treziţi repede din somn?

32. Luaţi cuvântul la adunări sau întruniri publice, fără dificultate?

33. Vă tulburaţi cu uşurinţă?

34. Întrerupeţi cu dificultate o activitate care vă captivează, când se impune acest lucru?

35. Vă puteţi abţine de la o discuţie interesantă când cineva o tulbură?

36. Sunteţi o fire temperată, ponderată?

37. Într-un colectiv, reuşiţi să vă adaptaţi ritmului de lucru al celorlalţi?

38. Întotdeauna gândiţi de două ori înainte de a întreprinde ceva?

39. Când citiţi o carte, vă este uşor să urmăriţi firul acţiunii de la început până la sfârşit?

40. În timpul unei călătorii, legaţi cu uşurinţă o conversaţie cu ceilalţi călători?

41. Vă puteţi abţine să faceţi cuiva morală, dacă constataţi că nu are efect?

42. Vă plac activităţile care cer dexteritate manuală?

43. Vă schimbaţi o opinie sau o idee, când vă confruntaţi cu noi argumente?

44. Vă adaptaţi uşor la schimbarea unor obişnuinţe de lucru?

45. Mai puteţi lucra eficient şi noaptea, după o zi grea, plină?

46. De regulă terminaţi repede de citit un roman?

47. Renunţaţi la unele planuri datorită dificultăţilor ce apar la aplicarea lor în viaţă?

48. Puteţi să vă menţineţi calmul când situaţia o cere?

49. Vă treziţi repede, fără dificultate?

50. Puteţi să vă abţineţi impulsul de a acţiona, când nu aţi gândit suficient la urmări?

51. Zgomotul vă perturbă, în timp ce lucraţi?

52. Puteţi rezista tentaţiei de a spune oamenilor adevărul în faţă, dacă apreciaţi că nu este momentul potrivit?

53. Vă puteţi menţine calmul înaintea unui examen sau a unei confruntări neplăcute?

54. Vă obişnuiţi repede cu noile împrejurări în care vă aflaţi?

55. Vă plac schimbările frecvente?

56. Vă este suficient un somn de o noapte, pentru a înlătura oboseala cauzată de o zi grea de muncă?

57. Căutaţi să evitaţi o ocupaţie care implică desfăşurarea unor operaţii într-o succesiune rapidă?

58. Preferaţi, de regulă să vă rezolvaţi personal problemele cu care vă confruntaţi?

59. Reuşiţi să vă susţineţi convingător punctul de vedere, după ce aţi fost întrerupt la o tentativă anterioară?

60. Presupunând că ştiţi să înotaţi, aţi sări în apă pentru a salva o persoană în pericol de a se îneca?

61. Puteţi munci din greu, sau studia mult timp?

62. Puteţi să vă abţineţi să faceţi comentarii, când vă daţi seama că nu este momentul?

63. Preferaţi să aveţi permanent locul dumneavoastră, la masă, la lucru etc.?

64. Treceţi cu uşurinţă de la o ocupaţie la alta?

65. Când luaţi o hotărâre importantă, cântăriţi cu atenţie toate elementele „pro" şi „contra"?

66. Depăşiţi rapid unele obstacole care vă apar în cale?

67. Vă abţineţi cu dificultate de a vă uita la cineva (ceva), când apare un prilej favorabil?

68. Vă plictisiţi să efectuaţi operaţii (mişcări) stereotipe?
69. Vă încadraţi uşor în regulile de comportare dintr-un local public?
70. Vă puteţi reţine gesturile inutile, în timp ce vorbiţi în public, sau la un examen oral?
71. Vă place să vă aflaţi în locuri cu multă zarvă şi agitaţie?
72. Vă plac muncile care cer efort şi încordare?
73. Sunteţi capabil să vă concentraţi o mare perioadă de timp în munca pe care o faceţi?
74. Vă plac locurile de muncă la care se cer mişcări rapide?
75. Reuşiţi să vă păstraţi calmul în situaţii dificile?
76. De regulă, vă ridicaţi din pat imediat după deşteptare?
77. Când aveţi de rezolvat ceva şi depindeţi de alţii, reuşiţi să aşteptaţi liniştit ca aceştia să termine?
78. După ce aţi fost martor la o situaţie neplăcută, puteţi lucra cu eficienţa dumneavoastră obişnuită?
79. Obişnuiţi să răsfoiţi repede ziarele?
80. S-a întâmplat să vorbiţi atât de repede încât să fie greu de înţeles ceea ce spuneţi?
81. Puteţi lucra eficient după ce aţi dormit puţin în timpul nopţii?
82. Sunteţi capabil să lucraţi neîntrerupt o lungă perioadă de timp?
83. O durere de cap sau de dinţi afectează serios munca pe care o faceţi?
84. Când trebuie să terminaţi ceva, continuaţi lucrul, chiar dacă colegii se distrează, sau vă aşteaptă?
85. Reuşiţi să daţi un răspuns prompt, când vă confruntaţi cu probleme neprevăzute?
86. De obicei aveţi o vorbire rapidă?
87. Sunteţi capabil sa lucraţi ceva în timp ce aşteptaţi musafiri?
88. Vă schimbaţi uşor opinia în faţa unor argumente convingătoare?
89. Sunteţi o persoană liniştită?
90. Sunteţi capabil să vă adaptaţi la ritmul de lucru al cuiva mai lent ca dumneavoastră?

91. De obicei depăşiţi norma, când acest lucru este posibil?
92. O companie amuzantă vă ajută să ieşiţi dintr-o stare de tristeţe sau depresie?
93. Puteţi efectua, fără efort, mai multe lucruri în acelaşi timp?
94. Reuşiţi să vă menţineţi calmul, după ce aţi fost martor la un accident de circulaţie?
95. Vă place o meserie care solicită o mare diversitate de operaţii (lucrări)?
96. Reuşiţi să vă păstraţi calmul, când vedeţi că suferă, o persoană dragă dumneavoastră?
97. Când vă aflaţi într-o situaţie critică, de regulă, aveţi încredere în dumneavoastră?
98. Vă simţiţi în largul dumneavoastră într-o companie numeroasă, sau cu multe persoane necunoscute?
99. Puteţi întrerupe o conversaţie care vă captivează, dacă timpul o impune?
100. Vă acomodaţi uşor cu noii colegi de muncă?
101. Vă place să vă schimbaţi frecvent ocupaţia?
102. Dacă asistaţi la un accident, simţiţi nevoia să acţionaţi într-un fel?
103. Vă puteţi abţine să zâmbiţi, când vă daţi seama că nu e momentul?
104. Când aveţi de efectuat o lucrare, vă faceţi un plan, o pregătiţi de la început?
105. Vă străduiţi să-i convingeţi pe ceilalţi, dacă ştiţi că aveţi dreptate?
106. Puteţi suprima momentan nevoia de dejecţie?
107. Vă este dificil să adormiţi, după o zi plină sau după o muncă cerebrală obositoare?
108. Sunteţi capabil să aşteptaţi liniştit la o coadă mare?
109. Vă puteţi abţine de la văicăreli, când vă daţi seama că ele sunt fără folos?
110. Sunteţi capabil să argumentaţi calm într-o discuţie mai aprinsă?
111. Reacţionaţi imediat la o schimbare bruscă a situaţiei în care vă aflaţi?

112. Puteți fi liniștit, când vi se cere acest lucru?

113. Suportați ușor un tratament medical sau chirurgical dureros?

114. Puteți munci intens o lungă perioadă de timp?

115. Vă place să schimbați rapid felul de distracție sau de odihnă?

116. Vă adaptați cu dificultate la un anumit program de muncă?

117. Sunteți nerăbdător să vă oferiți ajutorul, în caz că asistați la un accident?

118. Vă puteți abține de la gesturi excesive, în timp ce asistați la un spectacol sportiv (meci)?

119. Vă place o activitate care presupune discuții cu mulți oameni?

120. Vă puteți controla mimica (expresia feței)?

121. Vă plac activitățile care cer mișcări viguroase, energice?

122. Vă considerați o persoană curajoasă?

123. Vă pierdeți glasul într-o situație critică?

124. După un eșec, sunteți capabil să depășiți descurajarea care vă cuprinde?

125. Sunteți capabil să stați liniștit, în picioare sau așezat, o lungă perioadă de timp, când vi se cere acest lucru?

126. Sunteți capabil să vă stăpâniți bucuria, dacă aceasta ar putea jigni sau deranja pe cineva?

127. Treceți rapid, de obicei, de la tristețe la umor?

128. Ceva neplăcut vă scoate cu ușurință din „apele dumneavoastră"?

129. Vă încadrați ușor în normele de comportare acceptate în mediul dumneavoastră?

130. Vă place să vorbiți în public?

131. Porniți repede să efectuați un lucru hotărât, fără prea multe preparative plictisitoare?

132. Simțiți nevoia să salvați oameni aflați în pericol, chiar dacă asta pune în pericol propria dumneavoastră viață?

133. Aveți mișcări energice, viguroase?

134. Vă place să fiți desemnat într-o funcție care implică multă răspundere?

Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu
1			35			69			102		
2			36			70			103		
3			37			71			104		
4			38			72			105		
5			39			73			106		
6			40			74			107		
7			41			75			108		
8			42			76			109		
9			43			77			110		
10			44			78			111		
11			45			79			112		
12			46			80			113		
13			47			81			114		
14			48			82			115		
15			49			83			116		
16			50			84			117		
17			51			85			118		
18			52			86			119		
19			53			87			120		
20			54			88			121		
21			55			89			122		
22			56			90			123		
23			57			91			124		
24			58			92			125		
25			59			93			126		
26			60			94			127		
27			61			95			128		
28			62			96			129		
29			63			97			130		
30			64			98			131		
31			65			99			132		
32			66			100			133		
33			67			101			134		
34			68								

COTARE ȘI INTERPRETARE. Pentru fiecare întrebare din chestionar se acordă 1 punct. Repartiția întrebărilor pentru cele trei însușiri fundamentale ale temperamentului sunt următoarele:

– **forța sistemului nervos** – 44: (DA: 3, 4, 7, 13, 15, 18, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134; NU: 47, 51, 83, 107, 123);

– **forţa inhibiţiei** (echilibrul proceselor nervoase fundamentale)– 44: (DA: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35-38, 41, 42, 48, 50, 52-53, 59, 62, 65, 69, 70; 75, 77, 84, 87, 89, 96, 99, 103, 108-110, 112, 118, 120, 125, 126, 129; NU: 17, 34, 67, 128);

– **mobilitatea proceselor nervoase** – 46: (DA: 1, 9, 11, 20, 26, 28, 29, 31, 40, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 90-93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131; NU: 6, 14, 22, 25, 33, 57, 63, 68, 116)

Totalizaţi numărul punctelor obţinute pentru fiecare însuşire a sistemului nervos în parte. Raportaţi rezultatele la etalonul de mai jos.

Însuşire temperamentală	Număr puncte	Calificativ
Forţa S.N.C.	- 28	Mediocru
	29 - 38	Mediu
	39 - 44	Bun
Forţa inhibiţiei	- 26	Mediocru
	27 - 36	Mediu
	37 - 44	Bun
Mobilitatea	- 30	Mediocru
	31 - 38	Mediu
	39 - 46	Bun

În evaluarea rezultatelor la însuşirile temperamentale ţinem seama de faptul că ele au un caracter bipolar: la o extremă sunt rezultate bune, la cealaltă, slabe. Rezultatele bune exprimă:

• **La forţa excitaţiei:** posibilitatea desfăşurării unor activităţi de lungă durată cu eficienţă performanţială; rezistenţa la stimuli perturbatori; promptitudinea, vioiciunea comportamentală la activităţi intense; lipsa tulburărilor afective în situaţii stresante; rapiditatea refacerii forţelor psihofizice;

• **La forţa inhibiţiei:** abilitatea controlului comportamental; posibilitatea abţinerii de la anumite activităţi cu încărcătură motivaţional-afectivă; capacitatea de amânare, de întrerupere a activităţii;

• **La mobilitatea proceselor nervoase:** uşurinţa în trecerea de la o activitate la alta; abilitatea de organizare adecvată a comportamentului în situaţii diferite; capacitatea de a reacţiona rapid şi corect la condiţiile schimbătoare ale mediului.

Combinaţi rezultatele potrivit descrierilor anterioare şi obţineţi o imagine globală asupra temperamentului dumneavoastră.

Aţi obţinut punctaje maxime, respectiv calificative de bun la forţa SNC şi mobilitatea proceselor nervoase, dar rezultate sub 26 de puncte la forţa inhibiţiei? Se pare că aparţineţi temperamentului coleric.

Aveţi punctaje maxime la forţa SNC şi la forţa inhibiţiei, dar mediocre la mobilitate? Sunteţi de acord că sunteţi un flegmatic?!

„O dată cu trecerea anilor se dezvoltă în om acele însușiri ce sunt cultivate și descresc cele naturale."

G. Leopardi

XXII. Analizați-vă trăsăturile personalității!

Psihologia desemnează prin termenul de personalitate pe subiectul uman considerat ca unitate bio-psiho-socială, ca purtător al funcțiilor epistemice, pragmatice și axiologice. Personalitatea constituie elementul stabil al conduitei unui subiect uman, în fapt, ceea ce îl caracterizează și îl deosebește de alții. Renumitul psiholog **G. Allport** definea personalitatea ca o unitate a sistemelor dinamice prin care se efectuează o adaptare originală, iar **R. Cattel** ca un sistem al deprinderilor proprii subiectului, care permite o previziune asupra comportamentului acestuia. Este un fapt de observație curentă că fiecare are propriile sale caracteristici intelectuale, afective, motivaționale și de reglare a comportamentului. Omul reprezintă sub aspectul personalității un unicat, cu manifestări specifice, dar totodată el se aseamănă cu ceilalți oameni deoarece în viața socială fiecare om este dependent de ceilalți. Personalitatea este rezultatul îmbinării originale a dispozițiilor înnăscute, ereditare cu cele dobândite, urmare a influențelor mediului, ale educației. Această îmbinare sui-generis se elaborează și se transformă ca efect al maturizării biologice și a experienței personale. Personalitatea omului este alcătuită dintr-o multitudine de trăsături caracterizate prin următoarele însușiri: ***sintetism***, incorporând particularități ale diverselor procese psihice, prin relativă ***stabilitate*** deoarece se manifestă în același fel în împrejurări diferite și prin

generalitate fiind definitorii pentru subiectul în cauză. Omul dispune de o multitudine de astfel de trăsături. Potrivit lui **G. Allport** și **Ph. Vernon** numărul lor depășește 10.000. O inventariere a trăsăturilor descoperite și care sunt prezente în constituția personalității adulte ajunge la circa 20.000. După **Mc. Clèlland** în anatomia structurii caracteristicilor personalității pot fi evidențiate mult mai multe trăsături, constituite sub influența mediului și a educației, dar și a particularităților codului genetic uman. Multitudinea trăsăturilor personalității ridică serioase probleme în activitățile concrete care iau în considerare însușirile personalității. Cu proeminență se are în vedere psihodiagnoza și diferențialitatea utilizate în selecția și pregătirea profesională. În concretețea activităților sale aplicative psihologul practician nu poate opera cu miile de trăsături de personalitate discriminate. Pentru remedierea acestei situații prof. univ. **M. Zlate** propune folosirea metodei ***Big-five*** ce constă în selectarea acelor trăsături fundamentale sau cardinale concordante cu obiectivele și scopurile investigației psihologice ale integrării și ale ierarhiei. Există trăsături de personalitate generale care le integrează pe altele particulare, ca și trăsături supraordonate și altele subordonate. G. Allport a elaborat un model ierarhic al sistemului de personalitate în care există două-trei trăsături de bază, dominante și caracteristice pentru subiect, apoi are un număr restrâns de trăsături centrale, care sunt importante pentru conduită, urmând numeroase trăsături secundare, subordonate. Prof. **Paul Popescu-Neveanu** adaugă la acest segment terminal al personalității trăsături latente, discrete, de fond. În opinia omului de știință român citat, interacțiunea dintre atitudini (vectori) și aptitudini (sisteme operaționale) constituie dimensiunea centrală a personalității. De subliniat este faptul că ierarhia trăsăturilor variază de la om la om, ceea ce la unul este dominant, la altul poate fi subordonat sau nesemnificativ.

Prezentăm un test de personalitate care investighează și evaluează câteva din trăsăturile importante ale personalității umane. Proba a fost concepută și utilizată de către bine-cunoscutul psiholog englez **Eysenck**. Ulterior ea a fost revăzută și reetalo-

nată de către cercetătorul Wilson. De aici și codificarea ***probei E-W*** după inițialele celor doi gânditori psihologi.

CONȚINUTUL TESTULUI. Testul conține 210 întrebări grupate în 7 scale a câte 30 fiecare. Cele 7 dimensiuni ale personalității evaluate de acest chestionar sunt următoarele:

I – Activismul; codificare Ac;
II – Sociabilitatea; codificare S;
III – Capacitatea de asumare a riscului; codificare Ar;
IV – Impulsivitatea; codificare Im;
V – Expresivitatea; codificare Ex;
VI – Reflexivitatea; codificare Re;
VII – Responsabilitatea; codificare R.

INSTRUCȚIUNI. Întrebările chestionarului se referă la felul dumneavoastră de a fi, de a gândi, la atitudinile pe care le aveți în anumite situații. De aceea, răspunsurile nu pot fi corecte sau greșite. Ele vă caracterizează pe dumneavoastră ca persoană cu trăsături particulare, individuale. La fiecare întrebare se poate răspunde cu DA sau NU. În foaia de răspuns care însoțește testul există pentru toate întrebările căsuțe cu DA sau NU. Marcați cu semnul X într-una din cele două căsuțe răspunsul pe care îl considerați că se potrivește cel mai bine felului dumneavoastră de a fi. Trebuie să răspundeți la toate întrebările. Pentru acest chestionar nu aveți limită de timp.

În foaia de răspuns veți constata că întrebările ce se referă la cele 7 trăsături sunt astfel dispuse încât se ordonează în coloane numerotate de la I la VII. La sfârșitul coloanei, în josul paginii există și codul fiecărei trăsături (Ac, S, Ar etc), cu spații goale pentru cele două posibilități de răspuns (DA, NU) în care se trece totalul opțiunilor.

1. Sunteți mulțumit când luați parte la o activitate care vă cere să acționați rapid?
2. Vă place foarte mult să ieșiți în lume?
3. Ați prefera o slujbă care implică permanentă schimbare, călătorii și multă varietate, deși riscantă și nesigură?
4. Vă place să planificați lucrurile cu mult timp înainte?
5. Stați calm atunci când urmăriți o competiție sportivă?
6. Vă place să fiți singuri cu gândurile dumneavoastră?
7. Înclinați să fiți excesiv de conștiincios?
8. Deveniți neliniștit dacă lucrați la ceva care implică prea puțină acțiune?
9. Aveți nevoie de prieteni înțelegători care să vă ridice moralul?
10. Vă place să riscați?
11. În general vă hotărâți repede?
12. Dacă vă uitați la o comedie sau o farsă, râdeți mai tare decât ceilalți din jur?
13. Vă opriți des să meditați asupra vieții în general?
14. În general ajungeți la timp la întâlniri?
15. Când urcați o scară, urcați câte două trepte deodată?
16. În general preferați să citiți decât să vă întâlniți cu prieteni?
17. Noaptea vă încuiați cu grijă casa?
18. Vă schimbați des interesele?
19. Vă mâniați repede, dar pentru scurt timp?
20. Filosofați des asupra scopului existenței umane?
21. Trăiți conform maximei cum că dacă tot faci o treabă, atunci s-o faci bine?
22. Când conduceți mașina, vă simțiți frustrat (nemulțumit) dacă nu puteți merge suficient de repede din cauza traficului intens?
23. Sunteți vorbăreț în societate?
24. Credeți că copiii trebuie să învețe singuri să traverseze strada?
25. Înainte de a vă hotărî pentru ceva, cercetați cu atenție avantajele și dezavantajele?

26. Vă dau lacrimile cu uşurinţă dacă vedeţi un film sentimental?
27. Încercaţi des să aflaţi motivele acţiunilor celorlalţi?
28. Se poate baza cineva întotdeauna pe dumneavoastră?
29. Înclinaţi spre acţiuni încete şi deliberate?
30. În general vă distraţi bine la petreceri?
31. Când toate şansele sunt împotriva dumneavoastră, insistaţi să credeţi că mai merită să încercaţi o dată?
32. Cumpăraţi des lucruri pentru că aşa vă vine pe moment?
33. Vă puteţi menţine calmul în faţa unei situaţii limită?
34. Citiţi mai curând pagina sportivă decât articolul de fond dintr-un ziar?
35. Obişnuiţi să trăiţi fiecare zi aşa cum se prezintă?
36. În general terminaţi de mâncat înaintea celorlalţi deşi nu e cazul să vă grăbiţi?
37. Vă displace să fiţi cu un grup de prieteni care-şi fac farse unul altuia?
38. Când plecaţi cu trenul, ajungeţi adesea în ultimul moment?
39. Ştiţi de acum ce veţi face în vacanţă?
40. Vă întristaţi când vedeţi filme documentare despre condiţiile de trai din ţările subdezvoltate?
41. Vă opriţi rar să vă analizaţi gândurile şi sentimentele?
42. Lăsaţi des lucruri de făcut în ultimul moment?
43. Ceilalţi vă consideră o persoană plină de viaţă?
44. Vă place să vorbiţi atât de mult încât nu pierdeţi ocazia de a vă adresa unui străin?
45. O viaţă lipsită de pericole vi se pare plicticoasă?
46. Vă puteţi hotărî repede?
47. Aţi spune că nu vă pierdeţi cumpătul uşor?
48. Vă place să învăţaţi lucruri mai noi deşi acestea nu vă folosesc pe moment?
49. Aveţi uneori tendinţa să vă lăsaţi pe tânjală?
50. Sunteţi întotdeauna „în acţiune" atunci când nu doriţi?
51. Dacă aveţi de făcut o anchetă la servici, preferaţi să o faceţi în scris decât să discutaţi la telefon?

52. Depuneţi bani la bancă?
53. Intraţi des în încurcătură pentru că acţionaţi fără să vă gândiţi?
54. Vă place atât de mult muzica încât obişnuiţi să dirijaţi sau să dansaţi în ritm cu ea?
55. Vă place să rezolvaţi probleme de logistică?
56. Vă vine greu o muncă care cere foarte multă concentrare?
57. Vă place să iniţiaţi sau să organizaţi diferite distracţii?
58. Preferaţi să petreceţi mult timp singur?
59. Vă place să conduceţi repede?
60. În general faceţi şi spuneţi lucruri fără să vă gândiţi înainte?
61. Preferaţi muzica clasică sau preclasică muzicii de jazz?
62. Vi se întâmplă des să vă preocupe atât de mult o problemă încât să nu vă puteţi lua gândul de la ea până nu o rezolvaţi?
63. În general vă trebuie mult timp să începeţi ceva?
64. În general vă entuziasmaţi uşor la începerea unui proiect sau acţiune?
65. Vă simţiţi relaxat şi sigur pe dumneavoastră în compania altora?
66. V-aţi asigurat să aveţi altă slujbă înainte de a o părăsi pe cea veche?
67. În general cântăriţi cu grijă lucrurile înainte de a face ceva?
68. Vă place să faceţi glume pe seama celorlalţi?
69. Dacă aţi văzut o piesă sau un film, obişnuiţi să vă gândiţi la ea mult timp după aceea?
70. Uitaţi des lucruri mai puţin importante pe care le aveţi de făcut?
71. Când mergeţi pe stradă însoţit, le e greu celorlalţi să ţină pasul cu dumneavoastră?
72. Sunteţi mai distrat şi mai rezervat decât ceilalţi?
73. Cei care conduc cu atenţie vă plictisesc?
74. Vă place mai mult să planificaţi lucrurile decât să le faceţi?

75. Sunteţi de acord cu filozofia „mănâncă, bea, şi veseleşte-te, că o viaţă avem"?

76. Sunteţi deseori atât de cufundat în gânduri încât nu observaţi ce se petrece în jurul dumneavoastră?

77. Sunteţi o persoană lipsită de griji?

78. La muncă sau la diverse activităţi, celorlalţi le e greu să ţină pasul cu dumneavoastră?

79. Vă place să aveţi de-a face cu mulţi oameni?

80. Sunteţi precaut în situaţii noi?

81. Sunteţi o persoană impulsivă?

82. Le spuneţi prietenilor dumneavoastră ce credeţi despre ei?

83. Traversaţi vreodată pe roşu?

84. V-ar place să scrieţi o notă critică despre o carte sau articol?

85. Obişnuiţi să vă repeziţi de la o activitate la alta fără să vă odihniţi puţin?

86. Vă împrieteniţi uşor?

87. Aţi îndrăzni să faceţi orice?

88. Preferaţi activităţile care se ivesc pe moment celor planificate din vreme?

89. Dacă aţi vizita Rio de Janeiro în timpul carnavalului, v-ar place mai mult să asistaţi la el decât să participaţi?

90. Când întâlniţi idei noi, le analizaţi ca să vedeţi dacă se potrivesc punctului dumneavoastră de vedere?

91. În general aveţi o atitudine serioasă şi responsabilă?

92. Vi se întâmplă des să vă grăbiţi să ajungeţi undeva, deşi este timp suficient?

93. Vă place să spuneţi bancuri?

94. Când cumpăraţi lucruri, obişnuiţi să examinaţi certificatul de garanţie?

95. Când faceţi cunoştinţă cu cineva, vă hotărâţi repede dacă vă place sau nu?

96. Sunteţi ultimul care încetează să aplaude după un concert sau o piesă de teatru?

97. Aţi încercat vreodată să scrieţi poezii?

98. Sunteţi considerat o persoană uşor de suportat?

99. Vi se întâmplă frecvent să nu aveţi motivaţia sau energia necesară pentru a face ceva?

100. Vă plac copiii?

101. Credeţi că oamenii consumă prea multă energie asigurându-şi viitorul, strângând bani sau făcând poliţe de asigurare?

102. Faceţi adesea unele lucruri pentru că aşa v-a venit?

103. Vă este uşor să discutaţi probleme intime şi personale cu ceilalţi membri ai familiei?

104. V-ar place să lucraţi la un proiect care necesită cercetare îndelungată în bibliotecă?

105. Dacă promiteţi ceva, vă ţineţi de cuvânt orice ar fi?

106. Vă place să leneviţi în pat duminica?

107. Aveţi reţineri dacă trebuie să intraţi într-o cameră plină cu oameni străini?

108. Mergeţi regulat la doctor?

109. V-ar place să trăiţi fiecare zi cum se nimereşte?

110. Aţi făcut parte dintr-un grup de artişti amatori?

111. Citiţi ziarul în fiecare zi?

112. Vi se întâmplă uneori să „daţi rasol" în munca dumneavoastră?

113.Vă plac vacanţele calme, liniştite?

114. V-ar fi plăcut să trăiţi singur pe o insulă pustie?

115. Vă puneţi centura de siguranţă când mergeţi cu maşina?

116. Vă place să faceţi lucruri foarte repede?

117. Vă înfrânaţi să vă exprimaţi părerile dacă consideraţi că cei de faţă s-ar putea simţi jigniţi?

118. Vă place să rezolvaţi probleme „de amorul artei"?

119. Răspundeţi la scrisori de îndată ce le-aţi primit?

120. În general mergeţi încet?

121. Sunteţi stânjenit când cineva se apropie prea mult de dumneavoastră?

122. Vă place să jucaţi la loto, curse etc?

123. Vi se întâmplă să vă treziţi implicat în ceva din care aţi dori să scăpaţi?

124. Vă alegeţi cu grijă cuvintele când discutaţi probleme profesionale?

125. Vi se spune că sunteţi un visător?
126. Sunteţi în general un om care nu-şi face probleme pentru viitor?
127. Când vă sculaţi dimineaţa, sunteţi gata să „intraţi în priză"?
128. Vi se pare important să fiţi plăcut de cât mai mulţi oameni?
129. Sunteţi de acord că un element de risc dă farmec vieţii?
130. Vă deranjează să luaţi lucrurile aşa cum sunt?
131. Când sunteţi supărat pe cineva aşteptaţi să vă liniştiţi înainte de a începe o discuţie cu persoana respectivă?
132. Sunteţi încercat de un sentiment de mirare şi emoţie când vizitaţi monumente istorice?
133. Puteţi afirma că vă îndepliniţi obligaţiile mai mult decât ceilalţi?
134. Sunteţi de obicei în mare formă?
135. Vă prezentaţi singur străinilor la o întrunire în societate?
136. Sunteţi de acord că nu trebuie să daţi, nici să luaţi bani cu împrumut?
137. Când mergeţi în excursie vă place să planificaţi totul înainte?
138. Puteţi ţine un secret senzaţional mult timp?
139. Discutaţi frecvent probleme sociale şi politice cu prietenii dumneavoastră?
140. Puneţi ceasul să sune dacă trebuie să vă sculaţi la o anumită oră?
141. Vă simţiţi des obosit şi apatic?
142. Aţi petrece mai curând o seară discutând cu o persoană foarte interesantă, decât cântânt şi dansând cu o mulţime de prieteni?
143. Dacă aveţi datorii sunteţi în permanenţă îngrijorat?
144. În general vorbiţi înainte de a gândi?
145. Gesticulaţi când vorbiţi?
146. Vă petreceţi des serile citind?
147. Urmaţi regula „mai întâi munca, după aceea distracţia"?
148. Vă place să aveţi ceva de făcut tot timpul?

149. Vă place să fiţi în centrul evenimentelor?
150. Vi se întâmplă să traversaţi strada în timp ce persoana care e cu dumneavoastră rămâne pe trotuar?
151. Credeţi că o seară în oraş e mai plăcută dacă a fost aranjată în ultimul moment?
152. Dacă cineva îşi exprimă o părere cu care nu sunteţi de acord, i-o spuneţi imediat?
153. Vă uitaţi mai curând la o comedie decât la un film documentar la T.V.?
154. Vi se întâmplă să nu ridicaţi mâna când se pune ceva la vot?
155. Vi se pare că ceilalţi reuşesc să facă mai multe într-o zi decât dumneavoastră?
156. Vă plac activităţile solitare cum ar fi să rezolvaţi rebus sau să vă daţi în cărţi?
157. Credeţi că se exagerează riscul de a face cancer pulmonar din cauza fumatului?
158. Vă entuziasmaţi uşor de ideile noi şi nu vă mai gândiţi la incoveniente?
159. Vă este imposibil să ţineţi un discurs fără pregătire prealabilă?
160. Credeţi că nu are rost să vă analizaţi sistemul de valori şi opinii morale?
161. Vi s-a întâmplat să chiuliţi în timpul şcolii?
162. Sunt momente când vă place să staţi fără să faceţi nimic?
163. Evitaţi oamenii ori de câte ori este posibil?
164. Citiţi întotdeauna clauzele înainte de a semna un contract?
165. Preferaţi să lăsaţi să treacă o noapte înainte de a lua o hotărâre?
166. Obişnuiţi să exprimaţi ameninţări chiar dacă nu aveţi de gând să le puneţi în practică?
167. Vă plac eseurile despre probleme serioase, filosofice?
168. Vi se întâmplă să vă îmbătaţi?
169. Preferaţi să priviţi sportul decât să-l practicaţi?

170. Aţi fi nefericit dacă nu aţi avea posibilitatea să vă faceţi relaţii?
171. Când călătoriţi cu avionul, autobuzul sau trenul, vă alegeţi locurile cele mai sigure?
172. Preferaţi să faceţi ceva care să vă solicite atenţia?
173. Aţi dori să vă distraţi mai bine şi mai des?
174. Credeţi că e o pierdere de vreme să faceţi planuri pentru o societate ideală sau Utopie?
175. Aţi face un ocol să găsiţi un coş de gunoi mai curând decât să aruncaţi o hârtie pe jos?
176. Dormiţi în timpul liber?
177. Preferaţi să vă recreaţi cu prieteni mai curând decât singur?
178. Sunteţi atent să nu depăşiţi geamandura când înotaţi?
179. Vă puteţi stăpâni să nu intraţi în situaţii neplăcute?
180. Evitaţi când trebuie să întrebaţi un trecător pe unde să o luaţi?
181. Vă plictisesc discuţiile despre viitor?
182. Mergeţi regulat la dentist?
183. Vă pierdeţi răbdarea dacă trebuie să aşteptaţi pe cineva?
184. Vă place să aveţi relaţii şi să ieşiţi în lume?
185. În parcul de distracţii, evitaţi distracţiile palpitante, cum ar fi roata mare sau trenul fantomă?
186. Dacă doriţi să vă cumpăraţi ceva scump, puteţi face economii o perioadă?
187. Dacă vă loviţi, înjuraţi cu voce tare?
188. Vă place să faceţi ceva care implică acţiune mai curând decât studiu şi gândire?
189. V-aţi prefăcut bolnav ca să scăpaţi de situaţii neplăcute?
190. Dacă aveţi de aşteptat liftul câteva minute, porniţi pe scări?
191. Vă place să aveţi oaspeţi?
192. Declaraţi totul cu grijă la vamă când veniţi din străinătate?
193. Credeţi că planificând lucrurile cu mult timp înainte sacrificaţi savoarea vieţii?

194. Când povestiţi o întâmplare prietenilor dumneavoastră vă place să exageraţi?
195. Vă plictisesc muzeele de arheologie şi istorie?
196. Credeţi că nu are rost să faceţi economii pentru bătrâneţe?
197. Faceţi lucrurile într-un ritm rapid?
198. Vă alegeţi cu grijă prietenii?
199. Ajungeţi la întâlniri cu mult timp înainte?
200. Vă displace să staţi la coadă pentru ceva?
201. Preferaţi picturile moderne celor clasice?
202. Credeţi că n-are rost să vă întrebaţi ce e în spaţiul extraterestru?
203. Dacă găsiţi ceva valoros pe stradă, îl predaţi la poliţie?
204. Vă simţiţi des clocotind de energie?
205. Vă simţiţi des jenat când sunteţi în societate?
206. Credeţi că asigurările sunt folositoare?
207. Vă plictisiţi mai repede decât ceilalţi?
208. Obişnuiţi să cumpăraţi mici cadouri pentru prieteni deşi nu aveţi ocazia să le daţi?
209. Petreceţi mult timp reflectând asupra trecutului şi asupra cursului viitor al vieţii dumneavoastră?
210. Credeţi că sunteţi o persoană norocoasă?

COTARE ŞI INTERPRETARE. Răspunsurile marcate cu X la căsuţele Da şi Nu se cotează cu câte un punct. Sunt reţinute punctele la răspunsurile date, după cum urmează:

– **activism** (prescurtat **Ac**) NU: 29, 99, 106, 113, 120, 141, 155, 162, 169, 176; DA la restul întrebărilor din coloana I.

– **sociabilitate (S)** NU: 16, 37, 51, 58, 72, 107, 114, 121, 142, 156, 163, 198, 205; DA la restul întrebărilor din coloana II.

– **asumare a riscului (Ar)** NU: 17, 52, 66, 80, 94, 101, 108, 115, 136, 143, 164, 171, 178, 185, 192, 199, 206; DA la restul întrebărilor din coloana III.

– **impulsivitate (Im)** NU: 4, 25, 39, 67, 74, 137, 165, 172, 186; DA la restul întrebărilor din coloana IV.

– **expresivitate (Ex)** NU: 5, 33, 47, 61, 89, 47, 131, 138, 159, 173, 180; DA la restul întrebărilor din coloana V.

	I			II			III			IV			V			VI			VII	
Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu	Nr. crt.	Da	Nu
1			31			61			91			121			1511			181		
2			32			62			92			122			152			182		
3			33			63			93			123			153			183		
4			34			64			94			124			154			184		
5			35			65			95			125			155			185		
6			36			66			96			126			156			186		
7			37			67			97			127			157			187		
8			38			68			98			128			158			188		
9			39			69			99			129			159			189		
10			40			70			100			130			160			190		
11			41			71			101			131			161			191		
12			42			72			102			132			162			192		
13			43			73			103			133			163			193		
14			44			74			104			134			164			194		
15			45			75			105			135			165			195		
16			46			76			106			136			166			196		
17			47			77			107			137			167			197		
18			48			78			108			138			168			198		
19			49			79			109			139			169			199		
20			50			80			110			140			170			200		
21			51			81			111			141			171			201		
22			52			82			112			142			172			202		
23			53			83			113			143			173			203		
24			54			84			114			144			174			204		
25			55			85			115			145			175			205		
26			56			86			116			146			176			206		
27			57			87			117			147			177			207		
28			58			88			118			148			178			208		
29			59			89			119			149			179			209		
30			60			90			120			150			180			210		
Ac			S			Ar			Im			Ex			Re			R		

– **reflexivitate (Re)** NU: 34, 41, 153, 160, 174, 181, 188, 195, 202, 209; DA la restul întrebărilor din coloana VI.

– **responsabilitate (R)** NU: 35, 42, 49, 56, 63, 70, 77, 84, 98, 112, 126, 154, 161, 168, 189, 210; DA la restul întrebărilor din coloana VII.

Numărul maxim de puncte obținut pentru fiecare scală e de 30. Totalizați numărul de puncte obținut, iar rezultatele raportați-le la etalonul următor.

Trăsături de personalitate	Număr puncte	Calificativ
Activism, Sociabilitate, Asumarea riscului, Expresivitate, Reflexibilitate, Responsabilitate	30 - 25	Foarte bine
	24 - 21	Bine
	20 - 13	Mediu
	12 - 8	Mediocru
	7 - 0	Slab
Impulsivitate	0 - 5	Foarte bine
	6 - 9	Bine
	10 - 20	Mediu
	21 - 24	Mediocru
	25 - 30	Slab

Din tabel se poate observa că pentru scala impulsivitate, valorile cuprinse între 0-10 (încadrate la calificativele Foarte bine și Bine) exprimă stabilitate psihică și afectivă, calmitate, stăpânire de sine, sânge rece în situații critice, lipsa reacțiilor afective primare de mânie, furie în cazul contrarierii scopurilor, dorințelor sau plăcerilor; valorile între 10-20 evidențiază în general o personalitate echilibrată care își poate controla în sens pozitiv impulsivitatea deși uneori în frustrări acute poate avea „răbufniri", obișnuit verbale, cu o agresivitate medie, rapid însă stopată; valorile ce depășesc 20 puncte caracterizează gradual o persoană impulsivă. Subiectul impulsiv are tendința de a acționa spontan, fiind într-o mai mică măsură autocontrolat voli-

tiv. Există uneori o dispoziţie în exces de reacţii primitive, de furie, cu insuficienţe în autoreglajul caracterial. Poate fi şi o manifestare a unor temperamente extreme, nestăpânite, urmare poate şi a unor carenţe de ordin educativ. Omul modern trebuie să-şi controleze în orice situaţie de viaţă conduita şi să stopeze orice exces de impulsie. Nu se pot rezolva conflictele, frustrările sau nemulţumirile prin brutalităţi, „ieşiri" afective necivilizate şi disgraţioase. Zicala românească „Vorba dulce mult aduce" exprimă o conduită atitudinală onestă şi înţeleaptă. Să o urmăm şi să fim demni, chiar dacă suntem contrariaţi, să ne menţinem hotărârea când este corectă şi bine întemeiată.

Activismul exprimă ancorarea puternică în realitate, atitudinea de a face ceva, de a fi preocupat constant şi puternic de îndeplinirea scopurilor propuse, de găsire a soluţiilor şi, în mod deosebit, defineşte energia desfăşurării actelor comportamentale. **Ştefan Odobleja** subsuma activismul stării de veghe, considerându-l stare de travaliu sau de exerciţiu psihic, caracterizat printr-o stare de exuberanţă, de energie fizică şi psihică, cu un sentiment de bunăstare şi de dorinţa de a activa, însoţită de creşterea activităţii fiziologice. Activismul este realizat prin organe funcţionale a căror declanşare şi susţinere sunt programate psihic şi supuse autoreglărilor vitale. El poate fi instrumentat fizic şi/sau intelectual exteriorizat atât în segmentul de orientare cât şi în cel efector. Opusă activismului este ***pasivitatea***, tendinţa la a nu întreprinde acţiuni, de a rămâne imobil, în aceeaşi stare. Întotdeauna pasivitatea este relativă în sensul că nu exclude cu totul acţiunea ci o implică într-o măsură insuficientă. Omul pasiv are un dinamism scăzut, „nu se zbate", aşteaptă derularea de la sine a evenimentelor fără a interveni în desfăşurarea lor; deseori este caracterizat peiorativ leneş, „moale" chiar indolent.

Punctajul superior la această dimensiune a personalităţii atestă prezenţa unor mari disponibilităţi de realizare hotărâtă şi neabătută a scopurilor autopropuse. Omul cu activism înalt nu se descurajează atunci când în calea înfăptuirii ţelurilor sale se interpun frustrări, obstacole sau greutăţi. Sunteţi calificat ca o persoană inertă şi amorfă, că nu aveţi personalitate în ceea ce

întreprindeţi? Două sunt cauzele principale care determină o anumită pasivitate comportamentală: lipsa motivaţiei (a dorinţelor, intereselor, aspiraţiilor) şi posibil o stare de sănătate precară. Aveţi carenţe ale activismului? Amintiţi-vă de sentinţa lui **Ray Bradbury** „Dacă vrei să trăieşti trebuie să fii profund îndrăgostit de o anumită activitate". În consecinţă: menţineţi-vă tonusul înalt al comportamentului. Propuneţi-vă deliberat să fiţi activ, faceţi întreceri cu alţii şi cu dumneavoastră înşivă, fixaţi-vă scopuri apropiate sau mai îndepărtate şi depuneţi eforturi pentru îndeplinirea lor. Nu vă irosiţi timpul, fiţi pasionaţi de ceva util, generos şi de certă perspectivă! La celelalte trăsături de personalitate valorile mari exprimă aspecte pozitive. Scăderea numărului de puncte indică o reducere graduală a nivelului acestor importante însuşiri de personalitate.

XXIII. Apreciați-vă caracteristicile expresive ale personalității

De obicei, vă dați seama ce impresie faceți altor persoane la prima vedere? Fiecare om, la primul contact cu o persoană necunoscută realizează o cunoaștere a însușirilor psihice ale persoanei respective – uneori destul de aproape de realitate – și în funcție de care își adaptează întrucâtva automat propriul comportament. Această cunoaștere se realizează la început pe baza elementelor exterioare ale personalității, care sunt cel mai ușor de sesizat: ținuta, mersul, gesturile, fizionomia și mimica, exprimarea ș.a., manifestări pe care psihologia le denumește caracteristici expresive. Se formează astfel, așa-numita **prima impresie**, care constituie cel mai important, pentru că este cel mai utilizat element de reglare a conduitei oamenilor. Când vorbim despre impresia primului contact este bine să ne referim nu numai la persoana pe care o cunoaștem, dar și la propria persoană, la imaginea pe care o transmitem altora prin exteriorizările noastre. Conștientizăm veridic ce gândesc sau cum ne apreciază alte persoane la prima vedere? Potrivit opiniei psihologilor primul contact constituie o formă insuficientă de cunoaștere a oamenilor. Adeseori poate fi chiar eronată. De aceea, pentru a se ajunge la o cunoaștere mai sigură a sinelui și a altora să nu acordăm decât un credit limitat primei impresii și să apelăm ori de câte ori este posibil, la observarea lucidă și sistematică.

În interpretarea psihologică a indicatorilor expresivi ai personalității trebuie să ținem seama de următoarele condiții:

– comportamentul exterior al unui individ este compus din ceea ce „este" el cu adevărat și din ceea ce „ar vrea să fie";

– fiecare om caută să impună semenilor o anumită imagine sau „poză" proprie. Psihologii găsesc fenomenul normal. În fie-

care om există tendința firească de a apărea în fața altor persoane în lumina cea mai bună. Aceasta duce la intensificarea voită a unor trăsături sau la ascunderea altora. Uneori omul se comportă – poate inconștient – nu numai în relațiile cu ceilalți oameni, ci chiar față de sine, ca și cum ar juca un rol, cel al lui însuși. „Poza" poate fi conformă realității, caz în care conduita pare întrucâtva firească, oricum, nu este strident artificială. În cazul unei nesuprapuneri între structura reală și cea reflectată prin „poză" apare un comportament forțat, mascat. Rezultă necesitatea ca observațiile asupra conduitei să fie mereu supuse analizei cu scopul de a se deosebi ceea ce este adevărat, de ceea ce reprezintă numai o aparență. Dar aparențele nu trebuie pur și simplu desconsiderate pentru că au și ele o valoare de cunoaștere. Rolul pe care conștient sau nu ni-l asumăm față de alți oameni, poate spune și el destul de multe lucruri despre adevărata noastră stare și să nu uităm că oamenii ne judecă după cum apărem, după „poza" pe care voit sau nu o confecționăm. Prezentăm astfel de caracteristici cu mențiunea că ele nu au o interpretare univocă, semnificația lor poate fi diferită de la caz la caz. Practica demonstrează însă că studiul riguros, dar precaut al caracteristicilor expresive de personalitate, antrenamentul intens, pot duce la rezultate remarcabile în cunoașterea sinelui și a altora. Deci, iată cum sunt interpretate psihologic cele mai frecvente caracteristici expresive ale personalității.

Caracteristica expresivă	Semnificația psihologică
1. POSTURA	
– umerii „căzuți", trunchiul înclinat în față, capul plecat, mâinile întinse pe lângă corp	– oboseală – stare depresivă, tristețe – modestie – lipsă de opoziție sau rezistență față de evenimente neplăcute așteptate

– pieptul bombat, capul sus, umerii drepți, picioarele larg depărtate, mâinile evoluând mobil pe lângă corp	– siguranță de sine – tendință dominatoare – atitudine „marțială", de provocare
– lăsarea pe spate în scaun, mâinile după ceafă	– superioritate
2. MERSUL	
– lent și greoi	– stare maladivă – oboseală – temperament flegmatic
– lent, nehotărât, timid	– emotivitate – temperament melancolic
– rapid, energic, suplu, ferm	– resurse energice – încredere mare în posiblitățile proprii – echilibru emoțional – promptitudine în decizii – perseverență – temperament sanguin
– legănat	– vanitate – punctualitate
– oprirea din mers în timpul conversației	– importanță de sine
3. GESTICA	
– gesturi rapide dar de o precizie mediocră	– hiperexcitabilitate – temperament coleric
– gesturi prompte, sigure, precise	– stăpânire de sine – încredere în sine – prezență de spirit – calm – temperament sanguin

– gesturi lente, dar sigure și precise	– meticulozitate – grijă pentru amănunte și calitate – temperament flegmatic
– gesturi variate ca viteză, dar lipsite de precizie	– neîndemânare
– gesturi rare, „moi" de mică amplitudine	– atitudine defensivă – teamă – oboseală – stare depresivă – indiferență, apatie – plictiseală – tendințe de izolare
– gesticulație bogată, impetuoasă, largă	– temperament coleric (uneori sanguin) – bună dispoziție – volubilitate – jovialitate – mobilizare energetică ridicată – elan – înflăcărare – tendința de a-i antrena pe cei din jur
– gesturi repezi, violente (însoțind vorbirea cu tonul ridicat)	– iritare – dorința de afirmare proprie – dominare, exercitarea conștientă a autorității
– mângâierea bărbiei sau sprijinirea capului pe una din mâini	– ezitare – reflectare – evaluare
– palmele apropiate (deget la deget) și orientate către înainte	– încrederea în sine

– brațele încrucișate la piept	– superioritate – aroganță – infatuare
– palma pusă la ceafă	– exasperare – mânie reținută
– gesturi abundente în dauna exprimării verbale	– deficiențe intelectuale
– gesticulație minimă, limbaj verbal bogat	– mecanisme intelectuale superioare
4. PRIVIREA	
– ochi larg deschiși	– neștiință – absența sentimentului de culpă sau teamă – atitudine receptivă, interes – căutare – înțelegerea noutății
– ochii semiînchiși	– neacceptare – rezistență – suspiciune – tendința de a descifra gândurile, intențiile interlocutorului – tendința de a ascunde gândurile, intențiile proprii – oboseală – plictiseală
– privire în gol	– nedumerire – efort de rememorare
– privire în jos, în lături	– umilință – sentiment de vinovăție – rușine

– privirea în sus, peste capul interlocutorului	– lipsă de respect
– privire îndreptată ferm către interlocutor	– sinceritate – atitudine deschisă – hotărâre – asprime – atitudine critică – dojană – provocare
– privire lipsită de stabilitate	– lipsă de fermitate – tendința de a ascunde gândurile, intențiile – sentiment de vinovăție – lașitate
– privire fixă, imobilă	– lipsa contactului cu realitatea – înfruntarea interlocutorului
5. MIMICA	
– mimică săracă	– temperament flegmatic – emoții și sentimente sărace
– mimică depresivă	– temperament melancolic – tristețe
– mimică hipermobilă	– instabilitate psihică – pasiune puternică – temperament coleric
6. VORBIREA	
– vorbire fluentă (curgătoare)	– rapiditate și precizie în desfășurarea activității cognitive

– vorbire lipsită de fluenţă	– lipsă de dinamism – oboseală – procese cognitive lente – lipsă de încredere în sine – teamă
– debit (viteză) mare	– temperament coleric – cunoaşterea problemei – afinitate faţă de interlocutor
– debit mic	– temperament flegmatic – necunoaşterea problemei – respingerea interlocutorului
– intonaţie bogată în inflexiuni	– afectivitate bogată – tendinţa de a impresiona interlocutorul
– intonaţie plată	– afectivitate săracă – incapacitatea exteriorizării propriilor sentimente – timiditate
– voce puternică, sonoră	– energie – siguranţă de sine – hotărâre
– voce slabă	– lipsă de energie – oboseală – nesiguranţă – emotivitate – nehotărâre

„Dacă vrei să fii iubit,
iubeşte."

Seneca

XXIV. Dacă dragoste nu e, nimic nu e. Sunteţi un îndrăgostit?

Dragostea este una dintre cele mai frumoase, mai generoase şi mai înălţătoare stări afective umane. Ea are un rol determinant în funcţionalitatea relaţiilor dintre bărbat şi femeie, în atracţia erotică şi în înţelegerea dintre partenerii de sex opus ai cuplului conjugal, manifestându-se sub forma unor trăiri afective de plăcere, de satisfacţie şi de bucurie, însoţite de numeroase manifestări comportamentale de mare expresivitate şi forţă. În exprimarea dragostei faţă de fiinţa iubită încercăm simţăminte de mare încărcătură emoţională, pe care le trăim ca momente sublime, străbătute de un fior inefabil, greu de descris şi dificil de exteriorizat prin cuvinte. Când sunteţi îndrăgostit nu aveţi clipe de beatitudine, de entuziasm şi fericire, iar viaţa, totul din preajma dumneavoastră nu apar în culori vii, strălucitoare, ce iradiază prospeţime, puritate şi dăruire de sine? N-aţi observat zâmbetele de aprobare şi întrucâtva complice ale semenilor, care ne apără cu un invizibil scut protector, împărtăşindu-ne cu delicateţe explozia bucuriei dragostei? Sunt de înţeles aceste atitudini binevoitoare din partea atât a tinerilor cât şi a vârstnicilor pentru că îndrăgostiţii au nevoie de înţelegere, de sprijin afectiv şi, în multe situaţii de viaţă, de sfaturi şi îndrumări. Cine n-a trăit romanticile momente ale dragostei este în mod sigur, fie un om nefericit, fie o fiinţă amorfă, ce se autopedepseşte prin renunţarea la trăirile oferite de iubire. Dragostea ne face să fim mai buni, ne împlineşte şi ne desăvârşeşte personalitatea, îndepărtându-ne de vicisitudinile şi de aspectele deseori

sordide ale lumii înconjurătoare dezlănțuite sau pur și simplu ale lumii nebune, nebune, nebune. Alături de învățare, muncă și creație, dragostea reprezintă una din experiențele esențiale și definitorii pentru natura umană. Dragostea pentru partenerul de sex opus a existat din totdeauna, omenirea confruntându-se de milenii cu bucuriile sau zadarnicele chinuri ale dragostei. Este dragostea o suferință? Răspunsul este neîndoielnic afirmativ pentru că nu întotdeauna dulcele fior al dragostei este împărtășit. Iubirea este un sentiment de apropiere și dăruire dintre femeie și bărbat, de afecțiune profundă și trainică, de realizare a dorințelor și visurilor și poate, de împărțire a suferințelor. Marele pictor român **Th. Pallady** vorbind despre prietenie și dragoste obișnuia să spună, cu o desăvârșită ținută aristocratică și admirabilă discreție că este bine să imparți bucuria cu cei dragi iar suferința să o păstrezi numai pentru tine. Este în această butadă o atitudine de mizantrop dar și una de înțelepciune, de cunoaștere autentică a firii umane Th. Pallady făcea astfel de afirmații la vârsta deplinei maturități și a împlinirii creatoare, dar un adolescent, un tânăr la vârsta primei afirmări, cum gândește? Dragostea ne inspiră și ne aduce fericire, dorințe și visuri, spunea un tânăr poet, ea a fost cântată, versificată, dramatizată de toate genurile literaturii, artei plastice și muzicii. În adevăr, dacă urmărim istoria culturii universale constatăm că nu a existat mare creator care să nu fi abordat în opera sa dragostea în diferitele ei ipostaze: de seninătate, afecțiune și pasiune, dar și de tensiune, nefericire și tragic. Să ne amintim de celebrele cupluri ce au dăinuit secolelor: **Orfeu** și **Euridice**, **Dafnis** și **Chloe**, **Dante** și **Beatrice**, **Laura** și **Petrarca**, **Romeo** și **Julieta**, **Ximena** și **Rodrigo**, **Margareta** și **Faust**, ca și tânărul român căruia iubirea, tânără leoaică i-a sărit în față. Nu poți să nu fi copleșit de desăvârșita frumusețe a sculpturilor vechii **Elade**, de seninătatea madonelor din stanzele lui **Rafael** de opulența împlinirilor erotice din picturilor lui **Rubens** sau **Tizian** sau de săruturile pasionale nedisociate, monolite, din opera lui **Constantin Brâncuși**.

Dintotdeauna omul îndrăgostit și-a pus întrebări iscoditoare, adeseori tulburătoare, chiar chinuitoare despre propriile simțăminte, despre condiția sa: sunt îndrăgostit? Ce este iubirea? Există dragoste perfectă? De ce manifestăm atracție față de sexul opus? Ce este proeminent în dragoste: esteticul corporal sau simțul moral? În dragoste e bine să fii rigid sau libertin? Ce trebuie făcut pentru menținerea dragostei? Știința caută să dea răspuns unor astfel de întrebări, considerând că simțământul de dragoste este foarte important atât pentru individul uman cât și pentru societatea civilă, antrenând în acest scop mai multe discipline cum ar fi: biologia, fiziologia, medicina, psihologia și sociologia. Demersurile investigative au în genere un caracter multi sau interdisciplinar.

Dragostea este o caracteristică intrinsecă structurii biopsihosociale a omului. În esența sa este un proces normal, firesc, consecutiv atât dezvoltării și maturizării corporale și fiziologice cât și dezvoltării psihologice, împlinirii școlare, profesionale și morale. Din această perspectivă se poate considera că orice om normal, sănătos fizic și psihic, are nevoia naturală de a iubi și a fi iubit. Comportamentul sentimental și erotic este urmarea proceselor maturizării, dar și a culturii și educației. Atașamentul reciproc dintre îndrăgostiți este condiționat de aspirațiile și idealurile comune, de preocupările, năzuințele și interesele asemănătoare. Discrepanțele caracterial-atitudinale, modurile diferite de abordare și soluționare a problemelor vieții, nu conduc la legături trainice și stabile. Este exact morala fabulei cu peștele, racul și broasca care nu pot urni nimic din loc datorită eforturilor divergente, anapoda. Dragostea presupune prietenie și înțelegere reciprocă, stimă, atenție și delicatețe. Băieții sunt în mai mare măsură atrași de calitățile fizice și înfățișarea fetelor, de misteriosul farmec feminin. Zâmbetul tainic și discret al **Giocondei**, neexplicat de nici un bărbat este o dovadă, puterea seducției acesteia este copleșitoare. Fetele sunt în mai mare măsură sensibile la fondul sufletesc al băieților, la inteligența și comportarea protectoare a acestora. Sunt întâlnite și persoane care își idealizează încă din anii pubertății viitoarea viață sentimentală și erotică, prefigurând mintal, în așa-numitul ***Dream Day***, parteneri înzestrați cu multiple calități greu de întâlnit în

realitate. Renunţarea la bovarism, ancorarea cu putere în viaţă, reprezintă condiţia unei conduite normale şi asigurarea succesului în relaţiile cu partenerii de sex opus. Sintagma frecvent folosită, potrivit căreia femeia înalţă sau prăbuşeşte bărbatul, constituie o exagerare, dar este perfect adevărat că partenerul ei poate fi influenţat în sens pozitiv prin sprijin afectiv, îmbărbătare, creşterea încrederii în forţele sale, ca şi printr-o canalizare adecvată a inspiraţiei şi forţelor spre realizări deosebite. În înfăptuirea relaţiilor de dragoste tinerii se inspiră frecvent din comportamentele părinţilor lor. Astfel, băieţii analizează modelul masculin al tatălui fapt care îi fac să fie mai siguri de ei, mai calmi şi mai relaxaţi. Modelul feminin al mamei este şi el urmărit şi adoptat, fetele însă au explicabile stări de jenă în dezvăluirea simţămintelor, îndeosebi celor erotice, manifestându-se o pudoare specifică dulcei păsări a tinereţii şi adoptând superbia mândriei, dau impresia unei inaccesibilităţi care inhibă comunicarea, determină rigiditatea comportamentală şi refuzul învăţării a ceea ce poetul **Ovidiu** exilat pe ţărmurile Pontului Euxin denumea „ars amandi". Familia influenţează alegerea partenerului de sex opus atât prin exemplul căsniciei părinţilor cât şi prin sugestii şi sfaturi, cel mai adesea discrete şi pline de tact. Există şi atitudini neavenite din partea părinţilor, care consideră dragostea ca ceva foarte personal şi intim şi, în consecinţă, sunt hotărâţi să nu intervină sub nici o formă. La fel de inoportună este şi atitudinea extremă: penetrarea cu violenţă în universul relaţional al tinerilor, interzicerea întâlnirilor şi, a participării la serate şi, blasfemie! Întreţinerea unei corespondenţe cu un conţinut aluziv amoros şi debitând sentinţe de tipul „tu trebuie să înveţi", „n-ai timp pentru distracţie, trebuie să-ţi faci o situaţie" etc. Foarte gravă este situaţia familiilor dezorganizate care acordă totală libertate comportamentelor erotice a tinerilor fără impunerea de restricţii sau limite.

Relaţiile de dragoste autentică conferă partenerilor de sex opus trăiri afective benefice, fortifiante, întăresc siguranţa de sine, asigură echilibrul comportamental, stimulează dorinţele de autorealizare, într-un cuvânt, ele au un rol sanogen. După

părerea noastră dragostea nu are un rol dezorganizator asupra conduitelor şcolare sau profesionale. Dacă apar astfel de manifestări ele nu sunt datorate dragostei ca atare, ci unor insuficienţe sau carenţe educaţionale. Un reputat psiholog prof. **N. Mitrofan**, un bun cunoscător al problemelor tineretului, afirma că îndrăgostiţii în genere se manifestă în plan comportamental prin creşteri sensibile de ordin cantitativ şi calitativ ale performanţelor activităţii, prin amplificarea tonusului psihologic, prin instalarea unor stări de optimism şi bună dispoziţie în tot ce întreprind. În activităţile specifice comunică cu mai multă uşurinţă, sunt mai cooperanţi cu alte persoane, mai altruişti, mai îngăduitori şi mai toleranţi. Tinerii ce se iubesc au o teribilă poftă de viaţă, dorm şi mănâncă mai bine, se simt mai sănătoşi şi mai puternici. Desigur psihologic oamenii nu reacţionează în acelaşi fel la stimulii afectivi. Intervin deseori cu pregnanţă, însuşirile temperamentale. În raport cu dragostea sa, cineva se manifestă năvalnic, tumultuos, cu exprimarea puternică a simţămintelor, exteriorizându-şi trăirile prin gesturi vii, expresive prin mimică mobilă şi vioaie, prin voce puternică; altcineva, deşi poate avea simţăminte de dragoste intense şi profunde, este mai parcimonios în dezvăluirea lor, este mai rezervat, gesturile şi mimica sunt moderate, cuvintele sunt rostite cu un ton egal fără explozii de sonoritate şi timbru, cu alte cuvinte nu-şi strigă în gura mare pe stradă bucuria dragostei şi fericirea sa. Sunt şi tineri care în condiţia de îndrăgostit trăiesc cu capul în nori, dau impresia că sunt dezorientaţi pe când alţii „controlează" situaţiile, sunt stăpâni pe sine, se comportă egal. Nu există prăpastie între dragoste şi performanţele profesionale. Adeseori se spune că îndrăgostiţii sunt împrăştiaţi sau zăpăciţi. Vă rugăm să evaluaţi următorul „caz". **Edison**, marele inventator s-a căsătorit spre sfârşitul tinereţii sale cu o drăguţă şi agreabilă domnişoară. S-au făcut preparativele necesare cu numeroşi invitaţi. La momentul solemn al contractării căsătoriei Edison era absent şi de negăsit. Mireasa era disperată, invitaţii descumpăniţi; se vehicula ideea că mirele s-a răzgândit şi a fugit. Un bun prieten al lui Edison a liniştit asistenţa, strigând că îl va aduce imediat

„viu şi nevătămat". L-a găsit pe inventator într-unul din laboratoarele sale, îmbrăcat de gală, în frac, cu papillon şi plasture de un alb imaculat, meşterind la un aparat ce urma să fie brevetat. Cum explicaţi conduita lui Edison legată de „uitarea" unuia dintre cele mai importante evenimente din viaţa omului? Nu iubea mireasa? Era distrat? Pasiunea sa pentru invenţie era devoratoare? Găsiţi şi alte explicaţii?

Dragostea, asemănător tuturor proceselor biologice, psihologice şi psihosociale are un caracter dinamic, este supusă schimbării. Ea poate fi menţinută pe toată durata existenţei fizice a partenerilor, dar poate fi şi diminuată chiar până la anulare. Pot fi întâlnite cupluri de îndrăgostiţi ale căror iubiri au debutat irezistibil, ardent dar care, treptat sau brusc, din motive cunoscute sau obscure au eşuat, relaţiile afective răcindu-se până la indiferenţă şi ruptură definitivă. Desigur este de dorit ca dragostea să fie perenă, menţinută neschimbată de-a lungul anilor. Cum trebuie procedat şi cum trebuie să se intervină împotriva tuturor degradărilor sau diminuărilor? Răspunsul nu este univoc şi, în nici un caz nu pot fi date reţete. Este necesară pentru început, stabilirea cauzelor care au condus la destrămarea relaţiilor de dragoste. Sunt cauze numeroase şi dificil de realizat o ierarhizare a acestora, totuşi pot fi amintite: neînţelegerile, certurile, conflictele şi frustrările, instabilităţile comportamentale, alcoolul, brutalitatea, frica, ignoranţa, neîncrederea, egoismul, micimea sufletească, desconsiderarea partenerului de sex opus, gelozia şi dorinţa de răzbunare, răutatea, şicanele sau pur şi simplu nu se răpunde în acelaşi fel la dragostea oferită. Despre băieţi se spune adeseori că au sindromul **Don Juan** caracterizat prin „zborul din floare în floare", printr-o instabilitate a relaţiilor din cuplu, printr-o curiozitate faţă de nou şi sensibilitate la graţiile altor fete, prin insaţiabilitate afectivă şi erotică. La unele fete se pot observa manifestări de cochetărie, ochiade şi zâmbete fugare, dar promiţătoare, dorinţa de a fi permanent în centrul atenţiei ş.a. Frustraţiile şi insatisfacţiile repetate pot conduce la ruptura cuplului şi căutarea altui partener(ă). La abandonul cuplului de către unul din parteneri pot apărea unele reacţii şi manifestări nedorite: stări de tristeţe, de nelinişte şi dezamăgire, irascibilitate, deprimare, tendinţa de izolare, de renunţare temporară la unele preocupări etc. Forma şi intensitatea manifestărilor sunt corelate cu tipul de temperament, fără ca acest factor să fie determinant. De asemenea sunt condiţionate de forţa personalităţii, de nivelul educaţiei şi culturii, de vârstă, de posibilitatea autocontrolului şi autoreglării corporale şi psihice. Distrugerile cuplului pot fi prevenite. Iniţial printr-o bună cunoaştere, sub toate aspectele şi într-un mod pe cât posibil profund. Ceea ce tânărul la început, datorită necunoaşterii, considera că era frumos, urât, bun, rău, poate căpăta ulterior alte faţete şi alte valori. Fenomenul este pregnant la vârsta adolescenţei, când omul ales este înfrumuseţat, departe de a semăna cu cel care este în realitate. Tânărul consideră că nu există calitate fizică, intelectuală sau morală pe care să nu o aibă şi iubirea sa. Şi pentru această închipuire plăsmuită din visare şi dorinţă, adolescentul este în stare să facă orice sacrificiu. Dr. **C. Bagdasar** spunea despre o adolescentă că ea „se simte atât de transformată, încât dacă dragostea ei s-a stins cumva şi ia cunoştinţă de profilul real al persoanei în cauză, e profund surprinsă că tot ce iubea nu fusese decât proiecţia dorinţelor sale, a admiraţiei pentru eroii preferaţi din cărţi şi filme". Vă cunoaşteţi partenerul? Hotărâţi-vă, după cum este cazul, pentru o preferinţă-atracţie sau respingere. Pe parcursul relaţiei, pentru dăinuirea acesteia, acţionaţi cu delicateţe, graţie dar şi fermitate. Educaţia pentru iubire nu este niciodată o „lovitură sub centură" dimpotrivă este o necesitate pentru orice vârstă, pentru orice situaţie deoarece conduce la dezvoltare, perfecţionare şi împlinirea personalităţii. Eliminaţi extravaganţele comportamentale, respingeţi egoismul, creaţi o atmosferă de încredere, de seninătate şi frumuseţe, realizaţi o stare emoţională permanentă de mulţumire şi satisfacţie şi care, prin favorizarea echilibrului şi fericirii, asigură relaţia durabilă de dragoste chiar pentru toată viaţa. Dacă am vorbi în termeni algebrici am spune că dragostea este egală cu inteligenţa şi imaginaţia plus educaţia pentru o finalitate fericită în doi. **D'Horney** avea prefectă drep-

tate când spunea: „Dragostea adevărată este drumul în doi spre lumina unui ideal comun".

Vă cunoașteți disponibilitățile intelectuale și afective, depuneți eforturi de autocunoaștere în scopul dobândirii unui dragoste plăcute și luminoase? Explorați-vă conștiința sinelui și veți găsi cu surprindere răspunsuri la întrebări ce aparent sunt inexplicabile, cum ar fi lămurirea situației în care o femeie mai puțin frumoasă atrage și cucerește bărbații, iar alta absolut frumoasă, bine înzestrată cu cele fizice este departe de a avea succese în atracție, seducție și relație firească. Sunteți un (o) bun(ă) îndrăgostit(ă)? Credeți că prin felul dumneavoastră de a fi creați premisele și condițiile ce permit stimularea dragostei? Reușiți să vă descurcați în hățișul complicatelor rețele ale vieții și să rezolvați problemele neașteptate, inedite ce apar în calea dragostei dumneavoastră? Vă propunem în acest scop testul care urmează. Suntem siguri că v-ați confruntat cu situațiile cuprinse în testul-chestionar. În genere, testul examinează atitudinile pe care le manifestați față de dragoste și abilitățile de a le aplica în viața sentimentală.

CONȚINUT ȘI INSTRUCȚIUNI. Proba se prezintă sub forma unor enunțuri referitoare la diferite situații ale relației de dragoste. Există un număr de 20 enunțuri. Citiți fiecare enunț și după felul cum vi se potrivește alegeți una din variantele de DA sau NU, marcând semnul X în coloana corespunzătoare. Alegeți DA dacă sunteți în întregime de acord cu afirmația cuprinsă în enunț. Optați pentru NU dacă sunteți înclinați spre dezaprobarea conținutului enunțului. Răspundeți la toate problemele. Nu există limite de timp în rezolvarea testului. Lucrați în ritmul dumneavoastră de lucru, subliniind faptul că alegerea dumneavoastră se referă la felul cum sunteți în realitate, în prezent, și nu la modul cum ar trebui sau ați dori să fiți.

Nr. crt.	Enunț	Opțiune	
		DA	NU
1.	Sunt mai politicos (politicoasă) cu persoana iubită decât cu alte persoane.		
2.	Trebuie menținută tradiția potrivit căreia într-un cuplu de îndrăgostiți, bărbatul trebuie să domine, iar femeia să se supună.		
3.	E bine să-ți înfrânezi simțămintele de dragoste și să apari oarecum indiferent(ă) față de persoana iubită.		
4.	Este necesar, atunci când este cazul, să dojenești cu tact persoana iubită, chiar dacă prin aceasta o faci să nu se simtă bine sau să-i trezești complexe de inferioritate		
5.	Când iubești cu adevărat, atunci ... (alegeți o variantă): a) Memorezi pasaje din literatura beletristică universală ce cuprind fraze memorabile și elocvente despre iubire pentru a le repeta în fața persoanei iubite atunci când este cazul. b) Memorezi pasaje din povestioarele licențioase ce cuprind fraze mai mult sau mai puțin triviale pentru a le repeta în scopul stimulării erotismului. c) Cauți să găsești fraze de iubire din scrisorile de dragoste ale marilor personalități cuprinse în biografiile acestora. d) Atunci când exprimi simțăminte de iubire e bine și necesar să folosești frumoase cuvinte de dragoste proprii.		
6.	Trebuie să acord mai multă considerație și atenție persoanei iubite decât altora.		
7.	În dragostea pe care o aveți, în relațiile cu partenerul de sex opus, aplicați zicala românească „părintele să-și sărute copilul numai în somn" pentru că exteriorizarea simțămintelor sale poate să ducă la posibilitatea de a fi speculat sau chiar șantajat?		
8.	Evit să folosesc cuvinte sau să adopt conduite noi, deosebite, aflate în limitele decenței, pentru a nu uimi sau scandaliza persoana de sex opus pe care o iubesc.		

9.	Limitez convorbirile cu persoana de sex opus de care sunt îndrăgostit(ă) la probleme erotice sau personale.		
10.	Este perfect moral pentru o femeie să facă avansuri unui bărbat care o atrage sau celui pe care crede că îl iubeşte.		
11.	În mai puţin de 25 cuvinte scrieţi cum ar trebui să vorbească cineva pentru a obţine un sărut din partea persoanei pe care o iubeşte.		
12.	Dacă îmi autocontrolez comportamentul şi mă manifest rigid sau inflexibil în prezenţa persoanei iubite, am un avantaj asupra acesteia.		
13.	La o petrecere o fată întâlneşte un bărbat faţă de care se simte puternic atrasă. O săptămână mai târziu ea îi telefonează, întrebându-l printre altele, aluziv, dacă se pot întâlni. Ce părere aveţi despre această solicitare? Răspundeţi cu DA sau NU la fiecare subenunţ numerotat cu literele mici ale alfabetului. Acordaţi câte un punct pentru fiecare răspuns corect. a) Bărbatul poate considera acţiunea ei ca fiind inoportună. b) Acţiunea fetei este indiferentă pentru bărbat. c) Iniţiativa fetei poate fi considerată o tactică greşită deoarece el o poate judeca de rău. Ar fi bine dacă ea n-ar risca să-şi exprime cererea.		
14.	Unor fete le place să fie sărutate pe lobul urechii, altele preferă să fie ţinute de mână etc. Este bine şi ar accepta dacă o persoană le-ar sfătui să procedeze şi în alte moduri pentru a fi iubite?		
15.	Unele tehnici de iubire pot prezice dragostea în viitor, chiar dacă la început aceasta a pornit din inimă?		
16.	O persoană care iubeşte pe alta este bine să spună cu sinceritate acest lucru sau să-şi facă cunoscute simţămintele prin gesturi, priviri sau alte modalităţi aluzive?		
17.	Când în prezent există o dragoste adevărată între cele două sexe diferite ale cuplului, consideraţi că aceasta va fi automat rezistentă, perenă, fără a mai fi nevoie de atenţii sau stimulări pentru a o menţine?		

18.	În iubirea ingenuă o persoană din cuplu poate fi inocentă, lipsită de arta seducţiei. Dar pentru a menţine dragostea în decursul anilor ingenuitatea nu mai este suficientă şi atunci este cazul ca respectiva persoană să-şi cultive deliberat îndemânarea şi abilitatea în tehnica iubirii.		
19.	Să presupunem că o persoană nu are atâţia bani ca să-şi permită să facă cadouri dragostei sale. În acest caz el (sau ea) ar spune ...: (alegeţi o variantă) a) Nu cumpăr nimic. b) Cumpăr numai mici cadouri de utilitate imediată. c) Cumpăr numai flori.		
20.	Iubirea romantică aşa de mult cântată de poeţi este o iubire de vis, ireală şi ideală pe care oamenii realmente nu o pot practica. Ea este absolut imposibilă pentru oamenii obişnuiţi, care muncesc din greu, fie ei bărbaţi sau femei.		

COTARE ŞI INTERPRETARE. Confruntaţi alegerile dumneavoastră cu recomandările de mai jos:

1. NU: prea multă politeţe menţine distanţa dintre partenerii cuplului de sex opus.

2. NU: nu este o regulă; indivizii se deosebesc între ei. Un bărbat normal nu are obişnuit dorinţa de a supune permanent femeia exceptând situaţia când femeia doreşte cu tot dinadinsul să fie permanent în centrul atenţiei.

3. NU: comportamentul natural, firesc şi nu cel artificial sau ostentativ creează iubirea.

4. DA: atenţionarea asupra unor aspecte de nedorit ale comportamentului este neîndoielnic necesară.

5. Răspunsul corect este (d). Frazele frumoase de iubire ajută la crearea intimităţii dintre îndrăgostiţi.

6. DA: o iubire trebuie să fie întotdeauna bine apreciată atât din partea femeii cât şi din partea bărbatului.

7. NU

8. NU: monotonia poate distruge romantismul şi, prin aceasta, fiorul inefabil şi tainic al dragostei.

9. NU

10. DA: trebuie eliminate prejudecăţile care încă sunt prezente în relaţiile dintre femeie şi bărbat. În societatea modernă, în spaţiul european în care convieţuim, atât juridic cât şi moral, cele două sexe sunt egale între ele. De aceea iniţiativa poate porni şi din partea femeii desigur, totul făcându-se cu tact, decenţă şi, de ce nu, cu graţie.

11. Dacă nu folosiţi mai mult de 5 cuvinte veţi obţine un punct.

12. NU: comportamentul alambicat sau forţat inhibă iubirea. O fată mărturisea cu un anume năduf: „nu vreau ca băiatul care îmi este drag să arate de parcă a înghiţit un stâlp de telegraf. Doresc să pară natural, flexibil, să nu afişeze o demnitate sau solemnitate ca în fotografiile îngălbenite de vreme ale bunicilor".

13. (a) DA; (b) NU; (c) NU. Acordaţi câte un punct pentru fiecare răspuns corect.

14. DA: cine iubeşte face orice pentru persoana iubită dacă prin aceasta o face să fie fericită.

15. DA

16. DA: cu precizarea ca formele de exprimare a dragostei, fie ele verbale sau mimico-gesticulare, să fie sincere, pornite din inimă.

17. NU: la nivel general uman e necesară noutatea, schimbarea firească în sens de adâncire a sentimentelor de dragoste. Inventivitatea este utilă şi pentru menţinerea relaţiilor normale dintre parteneri.

18. DA: nu poţi rămâne la nesfârşit la nivelul pubertăţii şi adolescenţei. Omul progresează, dobândeşte experienţă, îşi perfecţionează atitudinile de tact, delicateţe şi gentileţe şi le aplică corespunzător în relaţia cu partenerul atunci când este inoportun, totul efectuându-se sub imperiul unei cunoaşteri reciproce, mai exacte şi mai profunde.

19. (c): exagerările sunt neavenite. Nu poţi fi meschin, avar cu persoana iubită, după cum şi extrema nu este corectă; nu trebuie să epatezi printr-un comportament de „mână spartă".

20. NU: iubirea pură, romantică poate exista la orice nivel

al existenţei umane indiferent de statutul social, etnic, religios, cultural sau material-pecuniar al îndrăgostiţilor.

Acordaţi câte un punct pentru fiecare răspuns corect; faceţi suma rezultatelor obţinute şi raportaţi-o la încadrările din tabelul de mai jos.

Nr. de puncte realizate	Calificativ
17 - 22	Foarte bine
14 - 16	Bine
11 - 13	Mediu
0 - 10	Slab

Calificativele de Foarte bine şi Bine obţinute atestă că dispuneţi de comportamente superioare psihice şi morale, care vă fac apţi de a iubi şi de a vă face iubiţi. Sunteţi o persoană modernă, „cuminte" însă, lipsită de prejudecăţi dar care respectă tabu-urile tradiţiei şi bunului simţ cu privire la permisivitate şi restrictivitate sentimentală şi erotică. Aveţi o bună creştere, un spirit vioi, care vă face agreabil şi demn de încredere. Realizaţi atracţia şi preferinţa sexului opus prin corectitudinea conduitei, prin atenţie, înţelegere, tandreţe, prin împărtăşirea gusturilor, preferinţelor şi năzuinţelor partenerului. Ştiţi să vă exprimaţi atracţia erotico-sentimentală faţă de persoana iubită atât direct prin declaraţii de dragoste, cât şi indirect prin grija manifestată faţă de situaţiile mai deosebite. Persoana iubită ştie că va găsi la dumneavăastră sprijin, susţinere afectivă, aprobare şi ajutor, stimă şi respect, admiraţie şi idealizare.

Persoanele care au obţinut calificative de Mediu şi Slab le invităm să mediteze asupra următoarelor aspecte:

– dragostea autentică este o construcţie ridicată prin eforturile şi sensibilităţile ambilor parteneri; fiecare să întreprindă ceva pentru realizarea unei desăvârşite iubiri;

– iubirea se întemeiază pe înţelegere reciprocă, pe stimă, pe dorinţa evidentă de a nu provoca necazuri, pe eforturi de a crea o stare de bune simţăminte şi fericire partenerului din cuplu;

– cuplul de îndrăgostiţi nu se formează real şi stabil pe im-

pulsuri biologice şi instincte erotice, prin satisfacerea pe moment a unor necesităţi fiziologice; presiunea exercitată de unul din parteneri în acest sens nu este indicată;

– relaţia de dragoste se întemeiază pe activitatea creierului, pe judecăţi de valoare estetice, morale şi pragmatice, pe înţelegerea că cealaltă persoană de sex opus este un suflet ce vibrează afectiv şi care în esenţa sa este un om;

– dragostea adevărată exclude conduitele dezorganizate şi detrimentale, presupunând echilibru, armonie şi o deplină conduită civilizată şi civică;

– în societatea modernă, potrivit normelor juridice, femeia este egală cu bărbatul şi, în consecinţă, relaţia dintre ei trebuie să fie de prietenie, de egalitate, plăcerile să fie reciproce, fiecare având pe rând, după caz, iniţiativa;

– iubirea nu este de faţadă; stopează dorinţa de a te afişa cu o anumită persoană de sex opus din motive de suficienţă, trufie sau orgoliu dar faţă de care nu simţiţi nici o atracţie şi nici un simţământ afectiv real;

– dragostea trebuie apărată, îmbogăţită, prin învăţare (în conţinut şi formă), prin experienţe plăcute, reciproc împărtăşite;

– în orice situaţie eroticul se subordonează raţionalului, dreptei cumpăniri; asigurarea decenţei, stabilităţii şi reciprocităţii conduce la o relaţie de durată, adeseori pentru toată viaţa.

O persoană îndrăgostită trebuie să impresioneze printr-un armonios echilibru între emoţiile naturale şi impulsurile sale pe de o parte şi expresiile, artificiile drăguţe şi gentile (ceremonialul de manifestare a simţămintelor) pe de alta. Întâmpinarea persoanei iubite cu un zâmbet, cu un buchețel de flori, rostirea unei povestiri încântătoare, o mai intimă apropiere între parteneri reprezintă artificiile aşa-numitei parade, întâlnită la numeroase specii şi care conduc la o mai mare apropiere sufletească şi la întărirea relaţiilor de dragoste. Artificiile paradei sunt neavenite dacă sunt false şi folosite pentru satisfacerea unui Eu nesăţios, trufaş şi răutăcios. Nu vă bateţi joc de persoana din cuplu! Lipsa atracţiei nu trebuie să conducă la ironii usturătoare, la persiflări şi denigrări, ci pur şi simplu să permită întreruperea relaţiei cu tact şi deplină onorabilitate urbană. În dragoste se oferă, se dăruieşte şi se primeşte. Nu este vorba de ceva asemănător unei tranzacţii comerciale ci un inedit afectiv care permite câştigarea dreptului la iubirea partenerului. **Guy de Maupassant** spunea: „Când iubeşti nu este nimic mai bun decât să dai, să dai totul, viaţa, gândul, corpul, să dai, să rişti totul". Mai gândeşte astfel îndrăgostitul de astăzi? Se pare că da, dar în alte forme. Pentru o dragoste adevărată şi încununată de succes important este să dai şi să primeşti fără să accentuezi că ai oferit şi ai dat. Regula este ca în orice situaţie să fii tu însuţi, să arăţi că eşti un îndrăgostit fericit, să cultivi mirabila vâlvătaie a iubirii, să o păstrezi pentru că, aşa cum spunea **Alfred de Musset**: „Cu dragostea nu e de glumit".